

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" / Нигматуллина Н.Г.

Утверждаю:

День 8

01.04.2024

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	58,1	399,5	15,4	15,9	48,7
	гор.напиток	686-2004	Чай "Цитрусовый заряд"	200/20/10	8,27	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	0,1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	15,62	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2		17-2013	Овощи по сезону	100	21,63	61,45	0,2	1,42	0,82
Обед	фрукты								
	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	21,00	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп -харчо с мясом	250/10	23,46	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	58,48	352,9	15,7	17,9	32,3
	сладкое	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,10	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	17,19	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корт           

Утверждено:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"             
 /Нигматуллина Н Т/  
 день 9 02.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	Биточки из говядины	100	37,61	236,2	10,1	14,2	17
			Компот из сухофруктов	200	6,36	98,4	0,7	0	23,9
	гор.напиток	639-2004	сухофруктов	180	6,90	210,2	3,8	3,4	41,1
	Гарнир	516-2004	Макароны отварные	100	25,8	63,9	1	5,1	3,5
		22-2013	Овощи по сезону	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2	хлеб		Хлеб пшеничный	125	11,33	38,7	1,8	1,5	4,5
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	150	15,62	37,9	0,2	0,3	8,6
		458-2006	Фрукты						
Обед	закюска	17-2013	Овощи по сезону	100	14,02	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	24,72	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	388-2004	Рыба запеченная	100	36,91	158,3	9,3	8,3	41,1
			Картофель толченый по деревенски	180	14,93	220,9	4,9	7,7	33
	Гарнир	208-2004	по деревенски	200/20/10	5,05	62,8	0,2	0	15,5
	сладкое	686-2004	Чай с лимоном	40	8,17	77,8	2	0,6	16,1
		хлеб бел.	150	34,60	37,9	0,2	0,3	8,6	
			Фрукты						



Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Утверждаю:

/Иниятүллина Н.Г./



День 10

03.04.2024

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	27,02	248,5	11,4	15,2	11,2
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,55	90,9	2,3	2,5	14,8
	гарнир	520-2004	Картофельное пюре	180	10,27	175,5	3,9	5,9	26,7
	хлеб	458-2006	Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		560-2013	Фрукты	150	28,45	37,9	0,2	0,3	8,6
			Булочка "Нежная"	80	27,33	214	6	8,9	27,5
Завтрак 2									
Обед		71-2004	Винегрет овощной	100	15,32	110,5	1,5	5	14,9
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/10	18,63	138,31	5,79	7,77	11,21
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	62,70	399,5	15,4	15,9	48,7
		458-2013	Фрукты	150	18,18	37,9	0,2	0,3	8,6
	сладкое	505-2013	Кисель	200	8,40	89	0,3	0,2	21,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,1
		кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	30	7,00	173	8	8,7	15,7	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
/Нигматуллина Н.Т./

Утверждаю:



День 11

04.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	39,87	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток		Сок	200	15,25	38,99	0,2	0	10,02
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	6,90	210,2	3,8	3,4	41,1
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2		17-2013	Овощи по сезону	60	27,00	61,45	0,1	7,1	4,2
		458-2006	Фрукты	150	14,60	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		17-2013	Овощи по сезону	100	21,00	58,7	0,7	5,1	2,5
Обед		147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	24,03	158,1	7,3	6,1	18,5
		006-2011	Рагу из мяса	250	67,19	361,5	15,8	20,7	28
		518-2013	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
			Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
		685-2004	Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15



Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамаякская СОШ"  
 Н.Т. /



Школа

МАОУ "Лайтамаякская СОШ"

Отд./корп

День 12

05.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	90	48,3	183,2	14,6	13,6	0,6
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,37	77	0,5	0	18,8
	гарнир	510-2004	Каша гречневая вязкая	150	8,65	148,6	1,7	7,5	24,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	13,17	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2		001-2004	Бутерброд с сыром с маслом	5/20/15	21,93	126	6,1	7,8	7,9
			кондитер.изделие в ассортименте(пирник)	50	5,20	185	5,5	4,8	30
Обед	закюска	22-2013	Овощи по сезону	100	27,63	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Ци мясной, со сметаной	10/250/5	20,49	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	27,36	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	8,70	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	642-1996	Какао на молоке	200	13,22	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	130	25,83	86,5	0,6	0,5	19,9
		кондитерские изделия в ассортименте(вафли)	60	7,00	157,7	1,8	2,50	32	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 \_\_\_\_\_/Нигматул.лина Н.Т./

День 13

08.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	26,42	151,5	4,9	5,9	19,7
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,22	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
	хлеб		Хлеб пшеничный	100	27,00	63,9	1	5,1	3,5
	закюска	17-2013	Овощи по сезону	100	27,00	63,9	1	5,1	3,5
Завтрак 2	закюска	458-2006	Фрукты	130	31,78	63	0,4	0,4	14,4
			Кондитерское изделия	30	5,20	132	1,2	4,8	21,1
Обед	закюска	17-2013	Овощи по сезону	100	27,00	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	28,37	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	39,00	203	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	13,34	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,37	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	150	16,15	37,9	0,2	0,3	8,6



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 Нигматуллина Н.Т. /

Утверждаю:

День 14

09.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	Рыба запеченная	100	27,32	284,8	23,8	18,8	5,1
			Макароны отварные со слив.маслом	180	7,90	210,2	3,8	3,4	41,1
	гарнир	516-2004	Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,33	38,7	1,8	1,5	4,5
			Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2	горяч.напиток	505-2013	Кисель	200	8,40	89	0,3	0,2	21,5
		458-2006	Фрукты	150	48,67	37,9	0,2	0,3	8,6
	фрукты								
Обед			хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
		22-2013	Овощи по сезону	100	29,54	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	27,23	151,5	4,9	5,9	45,126
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	250 30	65,50 5,20	399,5 173	15,4 8,00	15,9 8,7	48,7 15,7
	685-2004	Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

Утверждаю:  
 Нигматуллина Н.Т.  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 10.04.2024  
 День 15

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная со слив.маслом	200/5	21,79	196,3	5,1	7,1	28
	гарнир		Кофейный напиток с молоком	200	10,55	90,9	2,3	2,5	14,8
	гор.напиток	690-2004	Молоком	20/15	17,76	5,3	3,7	7,2	83,3
	Хлеб	003-2004	Бутерброд с сыром	100	13,14	110,5	1,5	5	14,9
		71-2004	Винегрет овощной	150	40,38	37,9	0,2	0,3	8,6
		458-2006	Фрукты	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		фрукты	хлеб пшеничный						
Обед	завска	17-2013	Овощи по сезону	100	25,33	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Суп-лапша домашняя с курицей	250	17,21	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	28,73	248,5	11,4	15,2	11,2
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,64	196,6	4,4	4,3	35
	сладкое	690-2004	кофейный напиток с молоком	200	10,55	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2,00	0,6	16,1
			Фрукты	150	28,77	37,9	0,2	0,3	8,6
		кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	9,00	27,7	0,4	0,5	5,4	



Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

/Нигматуллина Н.Т./

Утверждаю:

День 16

11.04.2024

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир								
	гор.блюдо	6,8-2011	Рагу из кур	200	41,15	308,4	14,5	20	17,6
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,22	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	150	22,09	37,9	0,2	0,3	8,6
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		564-2013	Булочка Домашняя	100	27,16	249,4	3,8	7,8	41
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	21,00	63,9	1	5,1	3,5
			Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	18,10	158,1	7,3	6,1	18,5
	1 блюдо	147-2013	изделиями с курицей	100	39,30	237,7	14,1	14,5	12,7
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновский	180	10,32	173,4	2	5,4	29,2
	гарнир	113-2004	Каша гречневая вязкая	200	6,37	98,4	0,7	0	23,9
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	40	8,17	77,8	2	0,6	16,1
		458-2006	Хлеб пшеничный	150	35,14	37,9	0,2	0,3	8,6
			Фрукты						