

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 17

12.04.2024

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

Утверждаю:



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	Фрикасе из птицы	100	31,02	245,1	18,5	18,7	0,7
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	12,88	196	4,4	4,3	35
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,45	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1,00	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,33	38,7	1,8	1,5	4,5
			Бутерброд с маслом и с сыром	5/20/15	21,94	126	6,1	7,8	7,9
		458-2006	Фрукты	150	20,00	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед	закюска	17-2013	Овощи по сезону	100	27,00	63,9	1,00	5,1	3,5
	1 Блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	23,06	144,3	5,9	6,3	16
	2 Блюдо	437-2004	Гуляш	100	41,54	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	8,70	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2,00	0,6	16,1
			Кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	9,00	27,7	0,4	0,5	5,4
			Фрукты	150	18,17	37,9	0,2	0,3	8,6

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

Утверждаю:

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 18

15.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	59-2006	Коглетты "Школьные"	120	9,89	209,9	14,1	10,3	15,2
	гор.напиток	692-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,55	123,49	2,67	4,2	23,63
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
	гарнир	516-2004	Макаронь отварные	180	8,70	210,2	3,8	3,4	41,1
		458-2006	Фрукты	150	48,08	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кисель	200	8,40	89	0,3	0,2	21,5
Завтрак 2			Кондит изделия (Конфеты)	40	18,00	175	6,2	2,8	31,2
			Фрукты						
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	27,00	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп-харчо с мясом	250/10	23,43	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	45,45	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	сладкое	690-004	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	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	23,80	37,9	0,2	0,3	8,6



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

День 20

17.04.2022

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

/Нигматуллина Н.Т./

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	печень говяжья по строга-новски	120	35,98	190,9	14,3	12,9	4,4
			Сок	200	15,25	38,99	0,2	0	10,02
			бутерброд с маслом с сыром	20,5;10	22,79	112,4	5,8	6,4	7,9
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	150	13,36	146,6	3,3	4,4	23,5
			хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	0,1	0,3	8,1
			фрукты	100	16,24	25	0,1	0,2	5,7
Завтрак 2									
Обед		71-2004	винегрет овощной	100	15,32	110,5	1,5	0,5	14,9
			щи из свежей капусты	250/10/5	19,16	129,7	5,8	6,5	12
			Плов из мяса	250	63,19	399,5	15,4	13,7	36,5
			Кисель	200	8,40	89	0,3	0,2	21,5
			сладкое	30	7,00	173	8	8,7	15,7
			хлеб бел.	40	8,17	77,8	0,2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	17,16	37,9	0,2	0,3	8,6

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 Дикматуллин И.Т./



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 1

18.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным	200	23,13	198,4	6,4	7,2	27
		690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,55	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,33	38,7	1,8	1,5	4,5
		564-2013	Булочка	100	17,30	249,4	3,8	7,8	41
	458-2006	Фрукты	130	33,51	86,5	0,6	0,5	19,9	
			Кондитерское изделия	30	7,80	132	1,2	4,8	21,1
Завтрак 2	Фрукты								
Обед	17-2013		Овощи по сезону	80	21,00	47,1	0,6	4,1	2
		147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	25,49	158,1	7,3	6,1	18,5
	006-2011	Рагу из мяса	250	65,73	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
		Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15	

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

Утверждаю:

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

День 2

19.04.2024



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	41,15	399,5	15,4	15,9	48,7
	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
			Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
		458-2006	Фрукты	150	34,00	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед		22-2013	Овощи по сезону	100	27,63	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	250/10/5	20,49	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	25,21	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макароны 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	27,98	86,5	0,6	0,5	19,9
		Кондит.изделие ассортименте	60	7,00	157,7	1,8	2,5	32	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

Утверждаю:

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Нигматуллина Н.Г.

День 3

22.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша из овсянки "Геркулес"	200	22,62	203	7,5	7,7	26
	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
		458-2006	Фрукты в ассортименте	150	33,66	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2			Йогурт молочный	125	11,33	38,7	1,8	1,5	4,5
		001-2004	бутерброд с маслом с сыром	5/20/15	22,79	126	6,1	7,8	7,9
Обед	закюска	17-2013	Овощи по сезону	100	27,00	58,7	0,7	5,1	2,50
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	28,75	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	40,62	203,5	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	13,36	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.	458-2006	Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2
			Фрукты	150	14,13	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

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

Утверждаю:

День 4

23.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	Печень говяжий тушеный	120	49,41	190,9	14,3	12,9	4,4
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	7,90	210,2	3,8	3,4	41,1
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,37	98,4	0,7	0	23,9
		518-2013	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
	хлеб	458-2006	Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
	фрукты		Фрукты	150	24,69	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	21,00	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	27,47	151,5	4,9	5,9	19,7
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	71,75	399,5	15,4	15,9	48,7
			Кондитер.изделие в ассортименте	30	7,25	173	8	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	2	0,6	16,2



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 /Нитматуллина Н.Т./

День 5

24.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	363-2013	Мясо тушенное	200	55,89	308,1	12,5	20,май	18,4
	гарнир	508-2004	Каша гречневая вязкая	180	14,83	285,9	3,7	7,9	50
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,77	127,2	3,4	3,2	21,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	130	13,13	86,5	0,6	0,5	19,9
			Кондитерская изделия ассорти (вафли)	60	7,00	157,7	1,8	2,5	32
Застрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	21,00	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 кур.запеченные	100/5	29,87	248,5	11,4	4,3	35
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,66	196,6	4,4	5,17	40,42
	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	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	31,94	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кондит.изделие в ассорти(конфеты)	50	9,00	185	5,5	4,8	30


Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 6

25.04.2024

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"   
 Нигматуллина Н.Т.

Утверждено



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	512-2004	Рис припущенный	180	10,62	196,6	4,4	4,3	35
	гор.блюдо	410-2013	Фрикадельки из кур	100	53,32	162,9	10,8	10,9	5,4
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,22	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	130	18,66	86,5	0,6	0,5	19,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	0,1	0,3	8,1
			Кондитер.изделие в ассортименте (пряник)	30	7,80	173	8,7	15,7	8
Завтрак 2									
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	21,00	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	18,49	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновски	100	42,06	237,7	14,1	14,5	12,5
	гарнир	113-2004	Каша гречневая вязкая	180	12,33	173,4	0,2	5,4	29,2
	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	0,2	0,6	16,1
	458-2006	Фрукты	150	29,98	37,9	0,2	0,3	8,6	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 7

26.04.2024

Утверждаю:  
 Нигматуллина Н.Т./

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	63,7	352,9	15,7	17,9	32,3
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,37	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,08	38,9	0,1	0,3	8,1
			Кондитерское изделия	30	7,80	132	1,2	4,8	21,1
		458-2006	Фрукты	100	15,25	59,2	0,4	0	14,4
Завтрак 2			Кондитер.изделие в ассортименте(вафли)	30	10,50	173	0,8	8,7	15,7
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	21,00	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	23,06	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437-2004	Гуляш	100	41,16	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	8,70	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,76	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,17	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	20,05	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кондитер.изделие в ассортименте(конфеты)	15	13,50	27,7	0,4	0,5	5,4

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

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

Утверждаю:

День 8

27.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	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									
	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
		690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,10	90,9	2,3	2,5	14,8
			хлеб бел.	40	8,17	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	17,19	37,9	0,2	0,3	8,6