



Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамасская СОШ"
 Нигматулина Н Т /

Школа

МАОУ "Лайтамасская СОШ"

Отд./кorp

День 9

02.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	Биточки из говядины	100	37,63	236,2	10,1	14,2	17
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,15	98,4	0,7	0	23,9
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	6,90	210,2	3,8	3,4	41,1
		22-2013	Овощи по сезону	100	27,95	63,9	1	5,1	3,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,21	38,7	1,8	1,5	4,5
			Фрукты	150	13,75	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед									
	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	18,59	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассолыник с мясом	10/250/5	24,73	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	388-2004	Рыба запеченная	100	35,42	158,3	9,3	8,3	41,1
	гарнир	208-2004	Картофель толченый по деревенски	180	14,59	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	686-2004	Чай с лимоном	200/20/10	4,71	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2	0,6	16,1
			Фрукты	150	32,13	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

03.05.2024

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 С.С. Нигматуллина Н.Т./



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	31,67	248,5	11,4	15,2	11,2
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,62	90,9	2,3	2,5	14,8
	гарнир	520-2004	Картофельное пюре	180	10,24	175,5	3,9	5,9	26,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	23,58	37,9	0,2	0,3	8,6
		560-2013	Булочка "Нежная"	80	27,48	214	6	8,9	27,5
Завтрак 2									
Обед		71-2004	Винегрет овощной	100	15,56	110,5	1,5	5	14,9
	1 Блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/10	18,73	138,31	5,79	7,77	11,21
	2 Блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	61,51	399,5	15,4	15,9	48,7
		458-2013	Фрукты	150	18,97	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	8,23	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

День 11

06.05.2024

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

Утверждаю:



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	4,11	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2		17-2013	Овощи по сезону	60	16,77	61,45	0,1	7,1	4,2
		458-2006	Фрукты	150	24,80	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед									
		17-2013	Овощи по сезону	100	17,95	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	26,38	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	006-2011	Рагу из мяса	250	67,87	361,5	15,8	20,7	28
	сладкое	518-2013	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2	0,6	16,2
		685-2004	Чай с сахаром	200	2,72	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 12

07.05.2024



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	90	46,12	183,2	14,6	13,6	0,6
	гор. напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,15	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	4,11	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	18,65	37,9	0,2	0,3	8,6
		001-2004	Бутерброд с сыром с маслом	5/20/15	18,82	126	6,1	7,8	7,9
Завтрак 2			кондитер.изделие в ассортименте(пряники)	50	5,20	185	5,5	4,8	30
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	28,59	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/5	20,41	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	27,23	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	13,31	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	130	24,93	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

День 13

08.05.2024



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	27,00	151,5	4,9	5,9	19,7
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,31	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
	закюска	17-2013	Овощи по сезону	100	27,95	63,9	1	5,1	3,5
		458-2006	Фрукты	130	30,13	63	0,4	0,4	14,4
			Кондитерское изделия	30	5,20	132	1,2	4,8	21,1
Завтрак 2									
Обед	закюска	17-2013	Овощи по сезону	100	27,95	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	26,99	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	33,19	203	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	13,31	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,15	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2	0,6	16,2
	458-2006	Фрукты	150	22,58	37,9	0,2	0,3	8,6	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 14

13.05.2024



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

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	Рыба запеченная	100	25,91	284,8	23,8	18,8	5,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	7,90	210,2	3,8	3,4	41,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,20	38,7	1,8	1,5	4,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
	горяч.напиток	505-2013	Кисель	200	8,40	89	0,3	0,2	21,5
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	50,18	37,9	0,2	0,3	8,6
	фрукты								
Обед			хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2	0,6	16,2
		22-2013	Овощи по сезону	100	30,54	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	27,74	151,5	4,9	5,9	45126
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	61,37	399,5	15,4	15,9	48,7
			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	30	7,80	173	8,00	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,72	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 15

14.05.2024



Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Нигматуллина Н.Т.

Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная со слив.маслом	200/5	21,91	196,3	5,1	7,1	28
	гарнир								
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,62	90,9	2,3	2,5	14,8
	Хлеб	003-2004	бутерброд с сыром	20/15	14,43	5,3	3,7	7,2	83,3
		71-2004	винегрет овощной	100	18,98	110,5	1,5	5	14,9
		458-2006	Фрукты	150	37,65	37,9	0,2	0,3	8,6
			хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2			фрукты						
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	27,95	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Суп-лапша Домашняя с курицей	250	17,23	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки куринные запеченные	100/5	29,86	248,5	11,4	15,2	11,2
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	9,31	196,6	4,4	4,3	35
	сладкое	690-2004	кофейный напиток с молоком	200	10,62	90,9	2,3	2,5	14,8
				Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2,00	0,6
			Фрукты	150	26,20	37,9	0,2	0,3	8,6
			кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	9,00	27,7	0,4	0,5	5,4

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

16.05.2024

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



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	Фрикасе из птицы	100	33,92	245,1	18,5	18,7	0,7
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	11,3	196	4,4	4,3	35
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,15	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1,00	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	11,21	38,7	1,8	1,5	4,5
			Бутерброд с маслом и сыром	5/20/15	18,82	126	6,1	7,8	7,9
		458-2006	Фрукты	150	22,19	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	27,95	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	41,48	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	2,72	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,23	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	17,26	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 18

17.05.2024

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

Утверждено:



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	59-2006	Котлеты "Школьные"	120	10,35	209,9	14,1	10,3	15,2
			Кофейный напиток с молоком	200	10,62	123,49	2,67	4,2	23,63
	гор.напиток	692-2004	Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	8,70	210,2	3,8	3,4	41,1
		458-2006	Фрукты	150	47,52	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кисель	200	8,40	89	0,3	0,2	21,5
			Кондит изделия (Конфеты)	40	18,00	175	6,2	2,8	31,2
Завтрак 2	Фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	27,95	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп-харчо с мясом	250/10	22,97	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	43,36	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир		Кофейный напиток с молоком	200	18,69	90,9	2,3	2,5	14,8
	сладкое	690-004	Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2	0,6	16,1
			Хлеб бел.						
		458-2006	Фрукты	150	17,20	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

День 19

20.05.2024



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

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	гуляш из говядины	100	55,24	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток	642-1996	какао на молоке	200	13,31	127,2	3,4	3,2	21,2
			хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	0,1	0,3	8,1
	гарнир	508-2006	каша гречневая рассыпчатая	180	18,15	285,9	3,7	7,9	50
		458-2006	фрукты	150	16,89	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед		17-2013	овощи по сезону	100	17,95	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	130-2004	рассольник с мясом, со сметаной	250/10/5	24,73	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	341-2013	рыба запеченная со сметаной и сыром	100	35,42	284,8	23,8	18,8	5,1
	гарнир	208-2013	картофель толченый по деревенски	180	14,59	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	686-2004	чай слимоном и апельсинном "Цитрусовый заряд"	200/20/10	5,44	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб бел.	458-2006	хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2	0,6	16,1
			фрукты	150	32,04	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 20

21.05.2024



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

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	печень говяжья по строга-новски	120	37,14	190,9	14,3	12,9	4,4		
			Сок	200	15,25	38,99	0,2	0	10,02		
			1,3	бутерброд с маслом с сыром	20;5;10	18,82	112,4	5,8	6,4	7,9	
		520-2004	пюре картофельное	150	13,30	146,6	3,3	4,4	23,5		
			гарнир	20	4,11	38,9	0,1	0,3	8,1		
			458-2006	фрукты	100	19,08	25	0,1	0,2	5,7	
Завтрак 2											
Обед		71-2004	винегрет овощной	100	15,54	110,5	1,5	0,5	14,9		
			1 блюдо	124-2004	щи из свежей капусты	250/10/5	19,47	129,7	5,8	6,5	12
			2 блюдо	370-2013	плов из мяса	250	61,51	399,5	15,4	13,7	36,5
				505-2013	кисель	200	8,40	89	0,3	0,2	21,5
			сладкое		кондит.изделие(вафли)	30	7,00	173	8	8,7	15,7
			хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	0,2	0,6	16,1
		458-2006	фрукты	150	18,25	37,9	0,2	0,3	8,6		

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

День 1

22.05.2024



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

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	22,49	198,4	6,4	7,2	27
		690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,62	90,9	2,3	2,5	14,8
	гор.напиток		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
				Хлеб пшеничный в индивидуальной упаковке	125	11,21	38,7	1,8	1,5
		564-2013	Булочка	100	27,48	249,4	3,8	7,8	41
		458-2006	Фрукты	130	23,99	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	17,95	47,1	0,6	4,1	2
				10/250	18,48	158,1	7,3	6,1	18,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	75,77	361,5	15,8	20,7	28
	2 блюдо	006-2011	Рагу из мяса	200	15,25	89,6	0,4	0	22
	сладкое	518-2013	Сок	200	8,23	77,8	2	0,6	16,2
			Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2	0,6	16,2
			Чай с сахаром	200	2,72	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

День 3

24.05.2024



Утверждаю:


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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша из овсянки "Геркулес"	200	22,67	203	7,5	7,7	26
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,31	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты в ассортименте	150	36,95	37,9	0,2	0,3	8,6
			Йогурт молочный	125	11,21	38,7	1,8	1,5	4,5
Завтрак 2		001-2004	Бутерброд с маслом с сыром	5/20/15	19,45	126	6,1	7,8	7,9
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	27,95	58,7	0,7	5,1	2,50
	1 блюдо	132-2004	Рассолыник 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	33,75	203,5	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	13,31	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,15	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	150	20,64	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

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

День 4

27.05.2024



Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	Печень говяжий тушеный	120	49,57	190,9	14,3	12,9	4,4
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	8,70	210,2	3,8	3,4	41,1
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,15	98,4	0,7	0	23,9
		518-2013	Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	23,92	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	17,95	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	28,06	151,5	4,9	5,9	19,7
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	70,09	399,5	15,4	15,9	48,7
			Кондитер.изделие в ассортименте	30	11,36	173	8	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,71	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	2	0,6	16,2

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

Директор МАОУ

Лайтамакская СОШ
Ниматуллин Н.Т.

День 5 28.05.2024



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	363-2013	Мясо тушенное	200	53,00	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	13,31	127,2	3,4	3,2	21,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	130	15,45	86,5	0,6	0,5	19,9
			Кондитерская изделия ассорти (вафли)	60	7,00	157,7	1,8	2,5	32
Завтрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	17,95	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 Блюдо	148-2004	Суп лапша домашняя с курицей	250	16,75	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 Блюдо	498-2004	Биточки кур.запеченные	100/5	29,86	248,5	11,4	4,3	35
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	9,31	196,6	4,4	5,17	40,42
	Сладкое	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,62	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	0,2	0,6	16,1
		Фрукты	150	36,68	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

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" ЯР

Анипматуллина Н.Т.

Утверждено:

День 6

29.05.2024



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	512-2004	Рис припущенный	180	9,29	196,6	4,4	4,3	35
	гор.блюдо	410-2013	Фрикадельки из кур	100	53,38	162,9	10,8	10,9	5,4
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,31	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	130	19,81	86,5	0,6	0,5	19,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	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	17,95	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	18,5	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновски	100	42,02	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	6,15	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,23	77,8	0,2	0,6	16,1
	458-2006	Фрукты	150	33,22	37,9	0,2	0,3	8,6	