

И.о.Директора МАОУ "Лайтамакская СОШ" \_\_\_\_\_  
Юмадеева/

Утверждаю:

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 2

01.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	57,84	399,5	15,4	15,9	48,7
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,29	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
			Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	17,16	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		22-2013	Овощи по сезону	100	14,22	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	250/10/5	20,41	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	13,54	209,9	14,1	10,3	15,2
				180	15,95	210,2	3,8	3,4	41,1
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	200	13,29	127,2	3,4	3,2	21,2
	сладкое	642-1996	Какао на молоке	40	8,33	77,8	2	0,6	16,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	130	31,66	86,5	0,6	0,5	19,9
		458-2006	Фрукты	60	21,00	157,7	1,8	2,5	32
			Кондит.изделие ассортименте						

Утверждаю:  
И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"

*Директор* 13.Х.Юмалеев/

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп День 3 02.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша из овсянки "Геркулес"	200	23,00	203	7,5	7,7	26
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,29	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты в ассортименте	150	30,71	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2			Йогурт молочный	125	13,67	38,7	1,8	1,5	4,5
		001-2004	бутерброд с маслом с сыром	5/20/15	22,87	126	6,1	7,8	7,9
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	14,22	58,7	0,7	5,1	2,50
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	29,45	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	37,5	203,5	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	10,89	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,85	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,33	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	150	31,16	37,9	0,2	0,3	8,6



Утверждаю:  
И.о. Директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 /И.Х. Юмадеева/

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 4

03.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	Печень говяжий тушеный	120	50,71	190,9	14,3	12,9	4,4
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные	180	8,71	210,2	3,8	3,4	41,1
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,85	98,4	0,7	0	23,9
		518-2013	Сок	200	15,35	89,6	0,4	0	22
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	21,92	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	9,72	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	26,5	151,5	4,9	5,9	19,7
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	70,25	399,5	15,4	15,9	48,7
			Кондитер.изделие в ассортименте	30	20,83	173	8	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,77	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,33	77,8	2	0,6	16,2

Утверждаю:  
И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ" /  
13.Х. Юмадеева/

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 5

04.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	363-2013	Мясо тушенное	200	54,35	308,1	12,5	20,май	18,4
	гарнир	508-2004	Каша гречневая вязкая	180	13,03	285,9	3,7	7,9	50
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,29	127,2	3,4	3,2	21,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	130	15,87	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	9,72	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Суп лапша домашняя с курицей	250	16,37	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки кур.запеченные	100/5	19,67	248,5	11,4	4,3	35
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,62	196,6	4,4	5,17	40,42
	сладкое	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,79	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,33	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	31,40	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кондит.изделие в ассортименте(конфе ты)	50	31,50	185	5,5	4,8	30



И.о. директора "Лайтамакская СОШ" /З.Х. Юмадеева/ Утверждаю:

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп День 6 07.10.2024

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	31	162,9	10,8	10,9	5,4
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,54	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	130	30,18	86,5	0,6	0,5	19,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	0,1	0,3	8,1
Завтрак 2			Кондитер.изделие в ассортименте (пряник)	30	18,20	173	8,7	15,7	8
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	9,72	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	18,47	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновски	100	37,71	237,7	14,1	14,5	12,5
	гарнир	113-2004	Каша гречневая вязкая	180	12,53	173,4	0,2	5,4	29,2
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,85	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,33	77,8	0,2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	44,79	37,9	0,2	0,3	8,6

Утверждаю:  
И.о. Директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 /И.Х. Юмадеева/

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп. День 7 08.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	65,19	352,9	15,7	17,9	32,3
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,85	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	0,1	0,3	8,1
			Кондитерское изделия	30	8,18	132	1,2	4,8	21,1
		458-2006	Фрукты	100	16,32	59,2	0,4	0	14,4
			Кондитер.изделие в ассортименте(вафли)	30	7,00	173	0,8	8,7	15,7
Завтрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	14,22	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	22,63	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437-2004	Гуляш	100	40,71	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макаронь отварные со слив.маслом	180	8,75	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,77	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,33	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	22,99	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кондитер.изделие в ассортименте(конфеты)	15	18,00	27,7	0,4	0,5	5,4