

02.03.2022

Утверждаю:

[illegible]

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

И.о.директора МАОУ "Лайтамакская СОШ2"

З.Х.Юмадеева/

Утверждаю:



День 2

03.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	52,21	399,5	15,4	15,9	48,7
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,09	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
			Сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	23,02	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		22-2013	Овощи по сезону	100	13,05	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	250/10/5	22,08	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	15,05	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	14,75	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	642-1996	Какао на молоке	200	13,34	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,25	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	130	27,38	86,5	0,6	0,5	19,9
			Кондит.изделие	60	24,50	157,7	1,8	2,5	32
			ассортименте						

1001

Утверждаю:



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша из овсянки "Геркулес"	200	22,78	203	7,5	7,7	26
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,09	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты в ассортименте	150	34,6	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	19,43	126	6,1	7,8	7,9
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	13,05	58,7	0,7	5,1	2,50
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	32,71	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	37,73	203,5	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	22,09	175,5	3,9	5,9	26,7
	салатное	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,85	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.	458-2006	Хлеб пшеничный Фрукты	40 150	8,25 17,72	77,8 37,9	2 0,2	0,6 0,3	16,2 8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Утверждаю:

И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ" /3.Х.Юмадева/

День 4

05.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	431-2004	Печень говяжий тушеный	120	50,58	190,9	14,3	12,9	4,4
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	8,75	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	15,25	89,6	0,4	0	22
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	22,14	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	29,55	151,5	4,9	5,9	19,7
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	70,88	399,5	15,4	15,9	48,7
			Кондитер.изделие в ассортименте	30	17,29	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	8,25	77,8	2	0,6	16,2

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Утверждено:

З.Х. Юмалеева/

День 5

06.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	363-2013	Мясо тушенное	200	55,13	308,1	12,5	20,май	18,4
	гарнир	508-2004	Каша гречневая вязкая	180	13,00	285,9	3,7	7,9	50
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	12,2	127,2	3,4	3,2	21,2
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	130	16,24	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	16,71	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки кур.запеченные	100/5	19,63	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	9,84	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,25	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	32,27	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кондит.изделие в ассортименте(конфеты)	50	31,36	185	5,5	4,8	30

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

И.о. Директора "Лайтамакская СОШ"

Утверждаю:

3.Х.Юмадеева

День 6

09.09.2024

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	35,59	162,9	10,8	10,9	5,4
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,09	127,2	3,4	3,2	21,2
		458-2006	Фрукты	130	26,07	86,5	0,6	0,5	19,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	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	21,81	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	454-2004	Котлеты по-хлыновски	100	38,55	237,7	14,1	14,5	12,5
	гарнир	113-2004	Каша гречневая вязкая	180	12,46	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	8,25	77,8	0,2	0,6	16,1
		458-2006	Фрукты	150	40,76	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

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

/З.Х.Юмадеева/

День 7

10.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	68,83	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	4,13	38,9	0,1	0,3	8,1
			Кондитерское изделия	30	5,20	132	1,2	4,8	21,1
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	100	15,69	59,2	0,4	0	14,4
			Кондитер.изделие в ассортименте(вафли)	30	7,00	173	0,8	8,7	15,7
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	13,05	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	24,56	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо	437-2004	Гуляш	100	40,73	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	8,68	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,26	60,8	0,2	0	15
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,25	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	22,87	37,9	0,2	0,3	8,6
			Кондитер.изделие в ассортименте(конфеты)	15	18,00	27,7	0,4	0,5	5,4

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

И.о. Директора МАОУ "Лайтамакская сош"

Л.С. Лайт /З.Х. Юмадеева/

Утверждаю:

День 8

11.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	60,55	399,5	15,4	15,9	48,7
	гор.напиток	686-2004	Чай "Цитрусовый заряд"	200/20/10	8,13	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	0,1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	21,20	37,9	0,2	0,3	8,6
		17-2013	Овощи по сезону	100	13,69	61,45	0,2	1,42	0,82
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	9,72	63,9	0,1	5,1	3,5
	1 блюдо	154-1996	Суп -харчо с мясом	250/10	22,14	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	72,32	352,9	15,7	17,9	32,3
	сладкое	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,64	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,25	77,8	0,2	0,6	16,1
			Фрукты	150	15,33	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

И.о.директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"

З.Х. Юмадеева

Утверждаю:

День 9

12.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	Биточки из говядины	100	33,54	236,2	10,1	14,2	17
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,85	98,4	0,7	0	23,9
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	6,95	210,2	3,8	3,4	41,1
		22-2013	Овощи по сезону	100	13,05	63,9	1	5,1	3,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	13,67	38,7	1,8	1,5	4,5
		458-2006	Фрукты	150	29,51	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	13,69	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	20,34	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	388-2004	Рыба запеченная	100	33,85	158,3	9,3	8,3	41,1
	гарнир	208-2004	Картофель толченый по деревенски	180	15,6	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	686-2004	Чай с лимоном	200/20/10	4,92	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,25	77,8	2	0,6	16,1
			Фрукты	150	41,75	37,9	0,2	0,3	8,6

13.09.2024

3. Х. Юмадеева/

Утверждаю

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Биточки куриные запеченные	100/5	17,95	248,5	11,4	15,2	11,2
	гор.блюдо	498-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,64	90,9	2,3	2,5	14,8
	гор.напиток	690-2004	Картофельное пюре	180	17,5	175,5	3,9	5,9	26,7
	гарнир	520-2004	Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
	хлеб		Фрукты	150	29,82	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2		458-2006	Булочка "Нежная"	80	27,66	214	6	8,9	27,5
		560-2013							
Обед		71-2004	Винегрет овощной	100	17,19	110,5	1,5	5	14,9
		124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/10	21,63	138,31	5,79	7,77	11,21
	1 блюдо								
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	62,29	399,5	15,4	15,9	48,7
		458-2013	Фрукты	150	12,04	37,9	0,2	0,3	8,6
	сладкое	505-2013	Кисель	200	10,00	89	0,3	0,2	21,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,25	77,8	2	0,6	16,1
			кондитерские изделия в ассортименте (вафли)	20	7,00	173	8	8,7	15,7

Утверждаю:

И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"

3.Х.Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	40,1	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток		Сок	200	15,25	38,99	0,2	0	10,02
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	6,95	210,2	3,8	3,4	41,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
		17-2013	Овощи по сезону	60	9,72	61,45	0,1	7,1	4,2
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	31,55	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед		17-2013	Овощи по сезону	100	9,72	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	25,64	158,1	7,3	6,1	18,5
	2 блюдо	006-2011	Рагу из мяса	250	76,83	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	8,25	77,8	2	0,6	16,2
		685-2004	Чай с сахаром	200	2,71	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

И.о. Директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Утверждаю

З.Х. Юмадеева

День 12

17.09.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	90	44,26	183,2	14,6	13,6	0,6
	гор.напиток	639-2004	Компот из сухофруктов	200	6,85	77	0,5	0	18,8
	гарнир	510-2004	Каша гречневая вязкая	150	8,76	148,6	1,7	7,5	24,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	17,11	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2		001-2004	Бутерброд с сыром с маслом	5/20/15	18,79	126	6,1	7,8	7,9
			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	50	7,8	185	5,5	4,8	30
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	13,69	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/5	22,14	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	24,65	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	8,81	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	642-1996	Какао на молоке	200	13,34	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,25	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	130	39,72	86,5	0,6	0,5	19,9
кондитерские изделия в ассортименте				30	7,80	157,7	1,8	2,50	32

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

И.о. Директора МАОУ "Лайтамакская СОШ" /3.Х.Юмадеева/

Утверждаю:

День 13

18.09.2024

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	26,22	151,5	4,9	5,9	19,7
	гор.напиток	642-1996	Какао на молоке	200	13,09	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	13,05	63,9	1	5,1	3,5
		458-2006	Фрукты	130	35,61	63	0,4	0,4	14,4
Завтрак 2			Кондитерское изделия	30	15,60	132	1,2	4,8	21,1
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	13,05	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	32,71	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	100	18,8	203	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	22,09	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	8,25	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	150	36,65	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 14

19.09.2024

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



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	Рыба запеченная	100	25,04	284,8	23,8	18,8	5,1
	гарнир	516-2004	Макаронны отварные со слив.маслом	180	7,95	210,2	3,8	3,4	41,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	13,67	38,7	1,8	1,5	4,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
	горяч.напиток	505-2013	Кисель	200	10,00	89	0,3	0,2	21,5
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	46,91	37,9	0,2	0,3	8,6
	фрукты								
			хлеб пшеничный	40	8,25	77,8	2	0,6	16,2
Обед		22-2013	Овощи по сезону	100	15,68	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	29,17	151,5	4,9	5,9	45126
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	70,88	399,5	15,4	15,9	48,7
			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	30	11,71	173	8,00	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,71	60,8	0,2	0	15

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

День 15

20.09.2024

И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"

З.Х. Юматова/скава

Утверждаю:



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная со слив.маслом	200/5	22,02	196,3	5,1	7,1	28
	гарнир								
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,64	90,9	2,3	2,5	14,8
	Хлеб	003-2004	бутерброд с сыром	20/15	14,4	5,3	3,7	7,2	83,3
		71-2004	винегрет овощной	100	24,57	110,5	1,5	5	14,9
		458-2006	Фрукты	150	31,94	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2			хлеб пшеничный	20	4,13	38,9	1	0,3	8,1
	фрукты								
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	13,05	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Суп-лапша домашняя с курицей	250	16,32	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	19,76	248,5	11,4	15,2	11,2
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	10,69	196,6	4,4	4,3	35
	сладкое	690-2004	кофейный напиток с молоком	200	10,64	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,25	77,8	2,00	0,6	16,1
			Фрукты	150	37,19	37,9	0,2	0,3	8,6
			кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	22,50	27,7	0,4	0,5	5,4

23.09.202

Утверждаю:
И.о.директора МАOU "Лайтамаккаса"
 /З.Х.Юмадеева/

[illegible]