


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

13.Х.Юмадеева/

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп День 8 09.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	60,02	399,5	15,4	15,9	48,7
	гор.напиток	686-2004	Чай "Цитрусовый заряд"	200/20/10	8,74	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	0,1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	19,91	37,9	0,2	0,3	8,6
		17-2013	Овощи по сезону	100	14,87	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	22,06	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по домашнему	250	67,14	352,9	15,7	17,9	32,3
	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	20,36	37,9	0,2	0,3	8,6

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


Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп День 9 10.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	Биточки из говядины	100	33,37	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	6,91	210,2	3,8	3,4	41,1
		22-2013	Овощи по сезону	100	14,22	63,9	1	5,1	3,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	13,67	38,7	1,8	1,5	4,5
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	150	28,52	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	14,87	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	132-2004	Рассольник с мясом	10/250/5	22,66	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	388-2004	Рыба запеченная	100	35,15	158,3	9,3	8,3	41,1
	гарнир	208-2004	Картофель толченный по деревенски	180	17,46	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	686-2004	Чай с лимоном	200/20/10	5,07	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,33	77,8	2	0,6	16,1
			Фрукты	150	34,86	37,9	0,2	0,3	8,6

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

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп 11.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ р.с.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	22,72	248,5	11,4	15,2	11,2
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,79	90,9	2,3	2,5	14,8
	гарнир	520-2004	Картофельное пюре	180	12,42	175,5	3,9	5,9	26,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	29,75	37,9	0,2	0,3	8,6
		560-2013	Булочка "Нежная"	80	27,86	214	6	8,9	27,5
Завтрак 2									
Обед		71-2004	Винегрет овощной	100	15,23	110,5	1,5	5	14,9
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/10	17,84	138,31	5,79	7,77	11,21
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	61,71	399,5	15,4	15,9	48,7
		458-2013	Фрукты	150	18,29	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	8,33	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"

И.Х. Юмадеева/

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 11 14.10.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	38,96	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	6,91	210,2	3,8	3,4	41,1
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
		17-2013	Овощи по сезону	60	9,72	61,45	0,1	7,1	4,2
		458-2006	Фрукты	150	32,7	37,9	0,2	0,3	8,6
Обед			кондитер изделия	30	13,83	132	1,2	4,8	21,10
		17-2013	Овощи по сезону	100	9,72	58,7	0,7	5,1	2,5
			Суп с макаронными изделиями с курицей	10/250	18,48	158,1	7,3	6,1	18,5
	1 блюдо	147-2013							
	2 блюдо	006-2011	Рагу из мяса	250	70,02	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	8,33	77,8	2	0,6	16,2
		685-2004	Чай с сахаром	200	2,77	60,8	0,2	0	15

15.10.2024

Утверждаю:
И.О. директора МАOU "Лайтамакская СОШ" _____
Ирина Х. Юмадиева

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	494-2004	Бедро кур. запеченная с соусом	90	44,19	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	8,79	148,6	1,7	7,5	24,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	150	13,89	37,9	0,2	0,3	8,6
		001-2004	Бутерброд с сыром с маслом	5/20/15	22,02	126	6,1	7,8	7,9
Завтрак 2			кондитер.изделие в ассортименте(праник)	50	7,8	185	5,5	4,8	30
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	14,87	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	124-2004	Щи мясной, со сметаной	10/250/5	20,42	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	59-2006	Котлеты школьные	120	24,61	209,9	14,1	10,3	15,2
	гарнир	516-2004	Макароны отварные	180	8,75	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	642-1996	Какао на молоке	200	13,29	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,33	77,8	2	0,6	16,2
		458-2006	Фрукты	130	35,13	86,5	0,6	0,5	19,9
			кондитерские изделия в ассортименте	50	13,00	157,7	1,8	2,50	32

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

Юмадеева /

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 13

16.10.2024

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	24,78	151,5	4,9	5,9	19,7
	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
	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	14,22	63,9	1	5,1	3,5
		458-2006	Фрукты	130	35,65	63	0,4	0,4	14,4
Завтрак 2			Кондитерское изделия	0,06	15,60	132	1,2	4,8	21,1
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	14,22	58,7	0,7	5,1	2,5
	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	40,84	203	16,2	15,1	0,7
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	180	15,99	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	22,72	37,9	0,2	0,3	8,6

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 14

17.10.2024

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

/И.Х. Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	Рыба запеченная	100	26,24	284,8	23,8	18,8	5,1
	гарнир	516-2004	Макароны отварные со слив.маслом	180	7,91	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	4,16	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	45,72	37,9	0,2	0,3	8,6
	фрукты								
Обед			хлеб пшеничный	40	8,33	77,8	2	0,6	16,2
		22-2013	Овощи по сезону	100	16,89	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	113-2004	Борщ с мясом и сметаной	10/250/5	26,36	151,5	4,9	5,9	45,126
	2 блюдо	370-2013	Плов из мяса	250	70,29	399,5	15,4	15,9	48,7
			кондитер.изделие в ассортименте(пряник)	30	13,91	173	8,00	8,7	15,7
	сладкое	685-2004	Чай с сахаром	200	2,62	60,8	0,2	0	15

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



Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 15 18.10.2024

Принем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная со слив.маслом	200/5	22,27	196,3	5,1	7,1	28
	гарнир								
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток с молоком	200	10,79	90,9	2,3	2,5	14,8
	Хлеб	003-2004	Бутерброд с сыром	20/15	17,84	5,3	3,7	7,2	83,3
		71-2004	Винегрет овощной	100	17,70	110,5	1,5	5	14,9
		458-2006	Фрукты	150	34,94	37,9	0,2	0,3	8,6
			хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	14,22	58,7	0,7	5,1	2,5
	1 блюдо	148-2004	Суп-лапша домашняя с курицей	250	15,96	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	498-2004	Биточки куриные запеченные	100/5	19,71	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	10,79	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	8,33	77,8	2,00	0,6	16,1
			Фрукты	150	31,7	37,9	0,2	0,3	8,6
			кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	27,00	27,7	0,4	0,5	5,4

21.10.2024

Утверждаю:
И.о. Директора МАОУ "Лайтамакская

Шейх /З.Х. Юмадеева/

[illegible]

22.10.2024

Директора МАOU "Лайтман"

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	Фрикасе из птицы	100	31,34	245,1	18,5	18,7	0,7
	гарнир	512-2004	Рис отварной	180	12,91	196	4,4	4,3	35
	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	1,00	0,3	8,1
			Йогурт продукт в индивидуальной упаковке	125	13,67	38,7	1,8	1,5	4,5
			Бутерброд с маслом и сыром	5/20/15	22,02	126	6,1	7,8	7,9
		458-2006	Фрукты	150	16,75	37,9	0,2	0,3	8,6
Завтрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	14,22	63,9	1,00	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10/5	22,62	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюда	437-2004	Гуляш	100	40,89	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	516-2004	Макаронны 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	2,00	0,6	16,1
			Кондитерские изделия в ассортименте(конфеты)	15	13,50	27,7	0,4	0,5	5,4
			Фрукты	150	27,32	37,9	0,2	0,3	8,6

ИОМ

23.10.2024

[illegible]

