

И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Утверждаю:

*В.В. З.Х. Юмадиева*  
В.В. З.Х. Юмадиева/

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 1

02.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	23,00	203	7,5	7,7	26,6
	гор.напиток	686-2004	чай с лимоном и апельсином		9,25	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
		1,3-2004	бутерброд с сыром и маслом	20;5;10	18,6	112,4	5,8	6,4	7,9
		458-2006	Фрукты	150	52,69	88,8	0,6	0	21,6
Завтрак 2	Фрукты								
Обед		362-2002	салат "Дальневосточный"	100	14,23	123,3	5,5	10,5	1,7
	1 блюдо		суп из овощей с курицей,со сметаной	250/10/5	27,45	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо		гуляш из говядины	100	67,35	117,5	9,1	7,5	3,4
	Сладкое		рис припущенный	180	12,91	196,6	4,4	4,3	35
			кисель из свежих ягод	200	3,97	89	0,3	0,2	21,5
			хлеб пшеничный	60	12,49	117	3	0,80	24,30



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

Школа МАОУ "Лайтаманская СОШ" Отд./корп

День 3 04.12.2004

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	плов из мяса	200	59,13	319,3	12,5	13,7	36,5
	гор.напиток		какао с молоком	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	130	19,63	86,5	0,6	0,5	19,9
		106-2013	овощи натуральные	60	11,49	14,3	0,7	0,1	2,7
Завтрак 2									
Обед	закуска	69-2013	салат овощной	100	12,77	90,5	2,3	5	9,10
	1 блюдо	150-2013	суп картофельный рыбный	250/30	20,75	155,9	5,7	6,3	19,1
	2 блюдо	451-2004	биточки из говядины	100	70,33	236,2	10,1	14,2	17
	гарнир	534-2004	капустя тушеная	180	13,6	116,7	3,7	4,7	14,9
	сладкое	705-2004	напиток из шиповника	200	8,46	89,8	0,2	0	22,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

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

Утверждаю:

День 4

05.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	362-2004	запеканка Царская "из творога с молоком стученным	180/20	69,84	304,8	15,5	12,9	31,7
	гарнир								
	гор.напиток	493-2013	чай "Витаминный"	200	6,16	82,9	0,7	0,1	19,8
		№1-2004	бутерброд с маслом	30,10	14,21	133,8	2,3	7,4	14,5
Завтрак 2	хлеб		Хлеб пшеничный	20		38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	100	17,49	59,2	0,4	0	14,4
			Хлеб ржаной	40	9,19	81	1,9	0,4	17,5
			Фрукты	100	23,78	59,2	0,4	0	14,4
Обед	закуска	№7-2013	салат из моркови	100	5,95	85,9	1,1	5	9,1
			свекольник со сметаной	250/5	13,88	118,9	2,5	4,9	16,2
	1 блюдо	34-2004	печень, тушеная в соусе	120	55,52	153,1	10,5	9,9	5,5
	2 блюдо	401-2013							
		516-2004	макаронны отварные	180	8,71	210,2	3,8	3,4	41,1
	Сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	8,88	83,2	0,2	0	20,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Утверждаю:

/З.Х. Юмадеева/

День 5

06.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	410-2013	Фрикадельки из кури(шт.по 50г.)	100	42,82	162,9	10,8	10,январь	5,4	
	гарнир	510-2004	каша гречневая вязкая отварная	150	8,79	148,6	1,7	4,5	24,3	
	гор.напиток		чай с молоком	200	2,39	94,1	2,8	2,5	15,1	
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	12,49	38,9	1	0,3	8,1	
			458-2006	Фрукты	100	36,62	59,2	0,4	0	14,4
				хлеб ржаной	20	4,59	41,3	0,7	0,1	9,4
Завтрак 2										
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	17,39	11,3	0,7	0,1	1,9	
	1 блюдо	139-2004	суп гороховый с гречками	250/20	10,73	176,1	3,1	4,1	31,7	
	2 блюдо	345-2013	биточки рыбные	100	59,36	235,7	15,5	12,9	14,4	
	гарнир	208-2013	картофель толченый	180	18,59	220,9	4,9	7,7	33	
	сладкое									
	хлеб бел.		518-2013	Хлеб пшеничный сок	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
			сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22	
			хлеб ржаной	40	4,59	81	1,9	0,4	17,5	

Школа МАОУ "Лайтамаякская СОШ"

Отд./конт

И.О. директора "Лайтамаякская СОШ"

  
 /С.Х. Кюмадева/

Утверждаю:

День 6

09.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гарнир		каша пшеничная	200/5	21,37	193,3	4,8	6,9	28	
		гор.блюдо	311-2004	жидкая с маслом	200	10,34	90,9	2,3	2,5	14,8
		гор.напиток	690-2004	кофейный напиток	125	13,32				
				йогурт молочный	20	4,16	38,9	0,1	0,3	8,1
				Хлеб пшеничный	40	51,24	101,9	1,1	1,5	21
Завтрак 2			Кондитер.изделие в ассортименте (пряник)							
			Хлеб витаминизированный	20	7,27					
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	21,73	63,9	1	5,1	3,5	
		1 блюдо	12:2-2011	суп сырный со сметаной	250/5	30,96	192,9	7,7	9,7	18,7
		2 блюдо	363-2013	мясо тушеное	100	30,03	145,5	10,3	9,9	3,8
		гарнир	520-2004	пюре картофельное	180	17,55	175,5	3,9	5,9	26,7
		сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	8,88	83,2	0,2	0	20,6
		хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
			458-2006	Фрукты	100	16,76	59,2	0,4	0	14,4

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 7

10.12.2024

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	451-2004	шницель из говядины	90	46,28	195,8	8,1		
	гор. напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	0,1	0,3	8,1
		518-2013	сок	200	15,25	45	0,2	0	11
		458-2006	Фрукты	100	16,76	25	0,1	0,2	5,7
Завтрак 2			бутерброд с сыром	20/15	17,84	83,3	5,3	3,7	7,2
	гарнир	516-2004	макаронны отварные	150	7,41	175	3,2	2,8	34,3
			творог каюлькован						
Обед	закуска	101-2004	д/Детского питания	100	8,66	68,1	1,4	4,5	5,5
	1 блюдо	138-2004	суп с крупой с курицей	250/10	20,25	164	6,5	6,4	20,1
	2 блюдо		жаркое по Домаш.	250	90,29	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	сладкое		компот из сухофрукт.	200	6,71	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5

Утверждаю:  
 И.о. Директора МАОУ "Лайтамакская сош"  
 Юмаева / И.Х. Юмаева /

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 8

11.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	Фрикасе из птицы	90	50,48	193,6	14,5	14,8	0,6
	гор.напиток	630-1996	чай с молоком	200	9,27	94,1	2,8	2,5	15,1
	хлеб		хлеб ржаной	20	4,59	41,3	0,7	0,1	9,4
			йогурт молочный	125	13,32	38,7	1,8	1,5	4,5
	гарнир	416-2013	"Мозайка кондит изделие	150	23,29	189,4	2,7	5,8	31,6
			15	6,75	27,7	0,4	0,5	5,4	
Обед			Хлеб витаминизирован ный	60	23,77				
Обед	закуска	106-2013	Овощи по сезону	100	19,21	20,5	1,1	0,1	3,8
	1 блюдо	111-2004	борщ "сибирский"	250/5	15,26	128,5	3,5	4,7	18
	2 блюдо	341-2013	рыба запеченная со сметаной	100	34,84	284,8	23,8	18,8	5,1
	сладкое	518-2013	сок	200	15,25	90	0,4	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный пюре	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
		520-2004	картофельное	180	17,58	175,5	3,9	5,9	26,7



Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

день 9

12.12.2024

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								
	гор.напиток	685-2004	чай с сахаром	200	2,07	60,8	0,2	0	15
	гарнир								
		№1-2004	бургерброд с маслом	30.10	14,21	133,8	2,3	7,4	14,5
	хлеб								
Завтрак 2		19,5-2011	суфле "Чизкейк" (творожное печением)	180/20	72,27	276	13,5	10,8	31,2
		458-2006	Фрукты	100	19,15	59,2	0,4	0	14,4
Обед	закуска	№9-2013	салат из моркови и яблоч	100	10,01	87,6	0,9	5,2	9,3
	1 блюдо	124-2004	щи из свежей капусты с кур.	250/10/5	23,00	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	431-234	печень по - строгановски	120	61,77	190,9	14,3	12,9	4,4
	гарнир	516-2004	макаронны отварные	180	8,71	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое		компот из кураги	200	13,23	128,8	0,9	0	31,3
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
		хлеб ржаной	40	9,19	81	1,9	0,4	17,5	

Школа

МАОУ "Лайтамаякская СОШ"


Отд./корт

день 10

13.12.2024

Утверждено:  
 И.о. директора МАОУ "Лайтамаякская СОШ"  
 Буца / З.Х. Юмадева /

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		бигочки рыбные	90	59,85	212,4	14	11,6	13	
	гор.напиток	493-2013	чай "Витаминный"	200	6,16	82,9	0,7	0,1	19,8	
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	150	13,79	147	3,3	4,4	23,5	
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1	
				витаминизированный	20	8,75				
			70-2006	овощи свежие	60	10,4	7,9	0,1	1,3	7,9
Завтрак 2			хлеб ржаной	20	4,59	41,3	0,7	0,1	9,4	
Обед		50-2004	салат из свеклы с сыром	100	26,79	171,3	6,1	12,9	7,7	
	1 блюдо	130-2004	рассольник с мясом	250/10/5	30,58	113,2	4,1	5,2	12,5	
	2 блюдо	4;8-2011	гречка по-купечески	250	64,57	359,6	15,3	16,4	37,7	
		505-2013	кисель из свежих ягод	200	3,97	89	0,3	0,2	21,5	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5	

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

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 11

16.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	каша рисовая	200	23,61	198	6,4	7,2	27
	гор.напиток	690-2004	кофейный напиток хлеб ржаной	200	10,34	90,9	2,3	2,5	14,8
			витаминизированный	20	8,07				
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
		№3-2004	бутерброд с сыром	20/15	17,84	83,3	5,3	3,7	7,2
		458-2006	фрукты	130	30,34	86,5	0,6	0,5	19,9
			хлеб ржаной	20	4,59	41,3	0,7	0,1	9,4
			Хлеб пшеничный витаминизированный	20	8,75				
Обед		22-2013	салат из свежих помидоров	100	18,91	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	135-2004	суп из овощей на мясом бульоне со сметаной	250/5	16,06	128,4	4,4	5,2	16
	2 блюдо	157-2004	запеканка карт.с мясом отварным	200/5	75,69	429,7	20,2	26,9	26,7
	сладкое	518-2013	сок	200	15,25	90	0,4	0	22
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
						81	1,9	0,4	17,5

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 12

17.12.2024

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	64,04	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток	642-1996	какао с молоком	200	13,29	127,2	3,4	3,2	21,2
	гарнир	508-2004	каша гречневая рассыпчатая	150	15,04	199,7	3,1	6,6	32
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,56	38,9	1	0,3	8,1
		№10-2013	салат из морковис изюмом	80	10,77	55,8	1	0,1	12,8
Завтрак 2			хлеб ржаной	20		41,3	0,7	0,1	9,4
Обед	закуска	66-2013	салат картофельный с огурцами	100	7,56	85	1,6	5	8,4
	1 блюдо	119-2006	уха ростовская Фрикадельки из кур(2штпо 50г)	250/30	58,36	150,5	5,5	5,9	18,9
	2 блюдо	410-2013	макаронны отварные	100	42,82	162,9	10,8	10,9	5,4
	гарнир	516-2004	макаронны отварные	180	8,71	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
		705-2004	напиток из шиповника	200	8,46	89,8	0,2	0	22,2
		хлеб ржаной	40		81	1,9	0,40	17,5	

Школа

МАОУ "Лайтмакская СОШ"

Отд./корп

И.о. Директора МАОУ "Лайтмакская СОШ"  
  
 /И.Х. Юмадеева/

Утверждаю:

День 13

18.12.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	400-2004	суфле рыбное	90	59,51	147,8	12,8	9	3,9
	гор.напиток								
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
	закуска	70-2006	овощи свежие	60	10,4	7,9	0,5	0,1	1,3
		520-2004	пюре картофельное	150	13,79	147	3,3	4,4	23,5
Завтрак 2		518-2013	сок	200	15,25	138	0,5	0	34
			хлеб ржаной	20	4,59	41,3	0,7	0,1	9,4
Обед	закуска	101-2004	икра кабачковая д/детского питания	100	8,66	68,1	1,4	4,5	5,5
	1 блюдо		борщ "украинский"	250/10/5	33,81	151,5	4,9	5,9	19,7
	2 блюдо	423-2004	бефстроганов из говядины	100	51,63	170,5	12,5	10,9	5,6
	гарнир	416-2013	рис "Мозаика"	180	28,21	233,7	3,2	7,7	37,9
	сладкое	511-2013	компот из ягод	200	3,60	116,2	0,5	0,2	28,1
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 14

19.12.2024

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

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	362-2004	пудинг творожный запеченный с молоком	180/20	78,53	337,9	15,4	11,5	43,2
	гарнир								
		№1-2004	бутерброд с маслом	20,5	9,19	71,1	1,7	3,9	7,3
Завтрак 2	хлеб		хлеб ржаной	20	4,59	41,3	0,7	0,1	9,4
	горяч. напиток	685-2004	чай с сахаром	200	2,07	60,8	0,2	0	15
			йогурт молочный	125	13,32	38,7	1,8	1,5	4,5
Обед		№1-2013	салат из капусты	100	8,32	91,5	2,1	5,1	9,3
		639-2004	компот из сухофрукт.	200	6,08	98,4	0,7	0	23,9
	1 блюдо	132-2004	рассольник ленинградский	250/10/5	27,09	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	436-2004	жаркое по-домашнему	250	67,66	352,9	15,7	17,9	32,3
		458-2006	фрукты	100	16,76	59,2	0,40	0	14,4
			хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3

Утверждено:  
 И.о. Директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 /З.Х. Юмадева/

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 15 20.12.2024

Пример пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498-2004	Биточки рубленые из птицы запеченные	90/5	41,51	227,2	11,4	15,2	11,2
	гарнир	512-2004	рис припущенный	150	10,65	166	3,7	3,6	29,7
	гор.напиток		чай " витаминный"	200	6,16	82,9	0,7	0,1	19,8
	Хлеб		хлеб ржаной	20	4,59	41,3	0,7	0,1	9,4
		458-2006	Фрукт	150	37,53	37,9	0,2	0,3	8,6
			хлеб ржаной витамин.	20	7,26				
Завтрак 2									
			Фрукты						
Обед	закуска	70-2006	Овощи по сезону	100	17,39	11,3	0,7	0,1	1,9
	1 блюдо	138-2004	суп с крупной с курицей	250/10	20,25	164	6,5	6,4	20,1
	2 блюдо	388-2004	котлета рыбная запеченная	100	60,16	176,3	10,3	9,3	12,9
	гарнир	208-2013	картофель толченый	180	19,23	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	8,88	83,2	0,2	0	20,6
	Хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3,00	0,8	24,3
		хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 16

23.12.2024

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	311-2004	каша манная жидкая	200/5	22,28	196,3	5,1	7,1	28
	гор.блюдо		чай с лимоном апелъсином						
	гор.напиток	686-2004	апельсином	200/20/10	9,25	62,8	0,2	0	15,5
		564-2013	булочка Домашняя	100	25,11	249,4	3,8	7,8	41
	хлеб		хлеб пшеничный кондит.изделие промыш.производства	20	4,16	38,9	1	0,3	8,1
			хлеб пшеничный витамин.	20	7,27				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71-2004	винегрет овощной	100	15,81	110,5	1,5	5	14,9
	1 блюдо	148-2004	суп-лапша домашняя	250	7,51	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	404-2013	птица отварная	100	55,84	256,5	23,6	17,7	0,7
	гарнир	534-2004	капуста тушеная	180	13,62	116,7	3,7	4,7	14,9
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
	512-2013	компот из изюма	200	9,28	103,2	0,3	0	25,5	
			хлеб пшеничный витамин.	60	23,85				