

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

И.о.дир. Школы МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Утверждаю  
М.А.Юмадилова

| Прием пищи | Раздел      | № рец.   | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 313-2013 | запеканка из творога                  | 180/20   | 79,86 | 292          | 18,1  | 12,8 | 26,1     |
|            | гарнир      |          |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            | гор.напиток | 685-2004 | чай с сахаром                         | 200      | 2,07  | 60,8         | 0,2   | 0    | 15       |
|            | хлеб        |          | хлеб пшеничный                        | 20       | 4,16  | 38,9         | 1,00  | 0,3  | 8,1      |
|            |             | 313-2013 | бургерброд с джемом                   | 20/25    | 8,29  | 93           | 1,8   | 0,2  | 21       |
|            |             |          | йогурт молочный                       | 125      | 13,32 | 38,7         | 1,8   | 1,5  | 4,5      |
| Завтрак 2  |             |          |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            |             |          |                                       |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 56-2013  | салат из моркови с сыром              | 100      | 22,63 | 137,1        | 5,50  | 9,5  | 7,4      |
|            | 1 блюдо     | 134-2004 | суп крестьянский с крупой со сметаной | 250/5    | 10,98 | 128          | 3,1   | 5,2  | 17,2     |
|            | 2 блюдо     | 347-2013 | фрикадельки рыбные                    | 100/5    | 64,14 | 160,8        | 12,8  | 8,8  | 7,6      |
|            | гарнир      | 512-2004 | рис припущенный                       | 180      | 12,91 | 196,6        | 4,4   | 4,3  | 35       |
|            | сладкое     |          |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |          | хлеб пшеничный                        | 60       | 12,49 | 116,8        | 3,00  | 0,8  | 24,3     |
|            |             | 518-2013 | сок в ассортименте                    | 200      | 15,25 | 89,6         | 0,4   | 0    | 22       |
|            |             |          | хлеб ржаной                           | 40       |       | 81           | 1,9   | 0,4  | 17,5     |

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 18

25.12.2024

И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 Нюмадева З.Х.

Утверждаю:



| Прием пищи | Раздел      | № рец.   | Блюдо                     | Выход, г          | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|---------------------------|-------------------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 6:8-2011 | рагу из мяса              | 200               | 47,12 | 308,4        | 14,5  | 20   | 17,6     |
|            | гор.напиток | 690-2004 | кофейный напиток          | 200               | 10,34 | 90,9         | 2,3   | 2,5  | 14,8     |
|            | хлеб        |          | хлеб ржаной               | 20                | 7,27  | 41,3         | 0,7   | 0,1  | 9,4      |
|            | гарнир      |          |                           |                   |       |              |       |      |          |
|            |             |          | №3-2004                   | бутерброд с сыром | 200   | 17,84        | 308,4 | 14,5 | 20       |
| Завтрак 2  |             | 458-2006 | фрукт                     | 150               | 25,13 | 37,9         | 0,2   | 0,3  | 8,6      |
|            |             |          |                           |                   |       |              |       |      |          |
|            |             |          |                           |                   |       |              |       |      |          |
|            |             |          |                           |                   |       |              |       |      |          |
|            |             |          |                           |                   |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 22-2013  | салат из свежих помидоров | 100               | 18,94 | 63,9         | 1     | 5,1  | 3,5      |
|            | 1 блюдо     | 34-2004  | свекольник со сметаной    | 250/5             | 13,91 | 118,9        | 2,5   | 4,9  | 16,2     |
|            | 2 блюдо     | 454-2004 | котлета по хлыновски      | 100               | 65,83 | 237,7        | 14,1  | 14,5 | 12,7     |
|            | 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     |
|            |             | 505-2013 | кисель из свежих ягод     | 200               | 3,97  | 89           | 0,3   | 0,2  | 21,5     |
|            |             |          | хлеб ржаной               | 40                | 14,55 | 81           | 1,9   | 0,4  | 17,5     |

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Дата: 19

26.12.2024

И.о. директора  
 МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 Тлеуметовская Хусумбаева/



Утверждаю:

| Прием пищи | Раздел      | № рец.   | Блюдо                          | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 341-2013 | рыба запеченная с яблоком      | 90       | 38,81 | 164,9        | 13    | 8,9  | 8,2      |
|            | гор.напиток | 518-2013 | сок в ассортименте             | 200      | 15,25 | 138          | 0,5   | 0    | 34       |
|            |             |          | хлеб пшеничный                 | 20       | 4,16  | 38,9         | 1     | 0,3  | 8,1      |
| Завтрак 2  |             | 520-2004 | пюре картофельное              | 150      | 13,76 | 147          | 3,3   | 4,4  | 23,5     |
|            | гарнир      | №70-2006 | овощи свежие                   | 60       | 10,40 | 7,9          | 0,5   | 0,1  | 1,3      |
|            |             | 458-2006 | фрукт                          | 100      | 18,05 | 25           | 0,1   | 0,2  | 5,7      |
| Обед       |             |          | хлеб ржаной                    | 20       | 7,27  | 41,3         | 0,7   | 0,1  | 9,4      |
|            |             |          | салат картофельный с кукурузой | 100      | 12,33 | 110,8        | 3,5   | 6,4  | 9,8      |
|            | 1 блюдо     | 65-2013  | суп-харчо                      | 250/10   | 23,93 | 167,1        | 7,4   | 5,5  | 22       |
|            | 2 блюдо     | 365-2013 | мясо, тушенное с капустой      | 250      | 80,77 | 346,1        | 12,9  | 22,5 | 23       |
|            | гарнир      |          | компот из свежих плодов        | 200      | 8,88  | 83,2         | 0,2   | 0    | 20,6     |
|            | сладкое     |          | хлеб пшеничный                 | 60       | 12,49 | 116,8        | 3     | 0,8  | 24,3     |
|            | хлеб бел.   |          | хлеб ржаной                    | 40       |       | 81           | 1,9   | 0,4  | 17,5     |

