

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 /З.Х. Юмадиева/



24.01.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|----------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор. блюдо | 400-2004 | суфле рыбное | 90 | 59,03 | 147,8 | 12,8 | 9 | 3,9 |
| | гор. напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 20 | 4,16 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | хлеб | | хлеб пшеничный | 60 | 10,49 | 7,9 | 0,5 | 0,1 | 1,3 |
| | закуска | 70-2006 | овощи свежие | 60 | 10,49 | 7,9 | 0,5 | 0,1 | 1,3 |
| Завтрак 2 | | 520-2004 | пюре картофельное | 150 | 14,18 | 147 | 3,3 | 4,4 | 23,5 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | 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 | 33,93 | 151,5 | 4,9 | 5,9 | 19,7 |
| | 2 блюдо | 423-2004 | бефстроганов из говядины | 100 | 51,58 | 170,5 | 12,5 | 10,9 | 5,6 |
| | гарнир | 416-2013 | рис "Мозаика" | 180 | 28,15 | 233,7 | 3,2 | 7,7 | 37,9 |
| | сладкое | 511-2013 | компот из ягод | 200 | 3,59 | 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

27.01.2025



Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 /З.Х. Юмадева/

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------|----------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 362-2004 | пудинг творожный запеченный с молоком | 180/20 | 78,54 | 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 |
| | хлеб | | хлеб ржаной | 20 | 4,59 | 41,3 | 0,7 | 0,1 | 9,4 |
| Завтрак 2 | горяч.напиток | 685-2004 | чай с сахаром | 200 | 2,06 | 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 | 8,35 | 91,5 | 2,1 | 5,1 | 9,3 |
| | | 639-2004 | компот из сухофрукт. | 200 | 6,07 | 98,4 | 0,7 | 0 | 23,9 |
| | 1 блюдо | 132-2004 | рассольник ленинградский | 250/10/5 | 27,24 | 143,5 | 7,2 | 5,9 | 15,4 |
| | 2 блюдо | 436-2004 | жаркое по-домашнему | 250 | 67,49 | 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:
 директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" /
 З.Х. Юмадиева /

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 15

28.01.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 498-2004 | бигочки рубленные из птицы запеченные | 90/5 | 41,53 | 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 | 37,50 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| | | | хлеб ржаной витамин. | 20 | 7,27 | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 70-2006 | Овощи по сезону | 100 | 17,54 | 11,3 | 0,7 | 0,1 | 1,9 |
| | 1 блюдо | 138-2004 | суп с крупой с курицей | 250/10 | 20,41 | 164 | 6,5 | 6,4 | 20,1 |
| | 2 блюдо | 388-2004 | котлета рыбная запеченная | 100 | 59,29 | 176,3 | 10,3 | 9,3 | 12,9 |
| | гарнир | 208-2013 | картофель толченый | 180 | 19,8 | 220,9 | 4,9 | 7,7 | 33 |
| | сладкое | 585-1996 | компот из свежих плодов | 200 | 8,87 | 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

29.01.2025

Утверждаю:
 директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 /З.Х. Юмадиева/

| 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 и апельсинном | | | | | | |
| | гор.напиток | 686-2004 | апельсинном | 200/20/10 | 9,24 | 62,8 | 0,2 | 0 | 15,5 |
| | | 564-2013 | булочка домашняя | 100 | 25,11 | 249,4 | 3,8 | 7,8 | 41 |
| | | | хлеб пшеничный | 20 | 4,16 | 38,9 | 1 | 0,3 | 8,1 |
| | | | кондит.изделие промыш.производства | 15 | 38,96 | 27,7 | 0,4 | 0,5 | 5,4 |
| | | | хлеб пшеничный витамин. | 20 | 7,95 | | | | |
| Завтрак 2 | Фрукты | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 71-2004 | винегрет овощной | 100 | 15,91 | 110,5 | 1,5 | 5 | 14,9 |
| | 1 блюдо | 148-2004 | суп-лапша домашняя | 250 | 7,50 | 97,7 | 2,4 | 5,3 | 10,1 |
| | 2 блюдо | 404-2013 | птица отварная | 100 | 55,75 | 256,5 | 23,6 | 17,7 | 0,7 |
| | гарнир | 534-2004 | капуста тушеная | 180 | 13,63 | 116,7 | 3,7 | 4,7 | 14,9 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | | | | хлеб пшеничный | 60 | 12,49 | 116,8 | 3 | 0,8 |
| | | 512-2013 | компот из изюма | 200 | 9,27 | 103,2 | 0,3 | 0 | 25,5 |
| | | | хлеб пшеничный витамин. | 60 | 23,85 | | | | |

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ" Юмадеева З.Х

Утверждаю:



День 18

31.01.2025

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

| Прием пищи | Раздел | № реч. | 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 | 17,6 |
| | | 458-2006 | фрукт | 150 | 25,13 | 37,9 | 0,2 | 0,3 | 8,6 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| 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 | 13,63 | 118,9 | 2,5 | 4,9 | 16,2 |
| | 2 блюдо | 454-2004 | котлета по хлыновски | 100 | 66,12 | 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 | 3,96 | 89 | 0,3 | 0,2 | 21,5 |
| | | | хлеб ржаной | 40 | 14,55 | 81 | 1,9 | 0,4 | 17,5 |