



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



Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корт

10.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ ред.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	плов из мяса	200	59,14	319,3	12,5	13,7	36,5
	гор.напиток		какао с молоком	200	13,28	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	12,83	90,5	2,3	5	9,10
	1 блюдо	150-2013	суп картофельный рыбный	250/30	21,10	155,9	5,7	6,3	19,1
	2 блюдо	451-2004	Биточки из говядины	100	70,18	236,2	10,1	14,2	17
	гарнир	534-2004	капуста тушеная	180	13,61	116,7	3,7	4,7	14,9
	сладкое	705-2004	Напиток из шиповника	200	8,19	89,8	0,2	0	22,2
			хлеб бел.	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"  
Лайтамак /З.А. Юмадеева/

День 4

13.01.2025

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	362-2004	запеканка Царская "из творога с молоком сушценным	180/20	69,84 ✓	304,8	15,5	12,9	31,7
	гарнир								
	гор.напиток	493-2013	чай "Витаминный"	200	6,00 ✓	82,9	0,7	0,1	19,8
		№1-2004	бургерброд с маслом	30:10	14,21 ✓	133,8	2,3	7,4	14,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	100	17,65	59,2	0,4	0	14,4
Завтрак 2			Хлеб ржаной	40	9,19	81	1,9	0,4	17,5
			фрукты	100	23,79	59,2	0,4	0	14,4
Обед	закуска	№7-2013	салат из моркови	100	5,81	85,9	1,1	5	9,1
	1 блюдо	34-2004	свекольник со сметаной	250/5	14,02	118,9	2,5	4,9	16,2
	2 блюдо	401-2013	печень, тушеная в соусе	120	55,52	153,1	10,5	9,9	5,5
		516-2004	макаронны отварные	180	8,71	210,2	3,8	3,4	41,1
	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	0,8	24,3

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 5

14.01.2025

И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
З.Х. Юмалеева/

Утверждено:



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки, г	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	410-2013	фрикадельки из кури(2шт. по 50г.)	100	42,84	162,9	10,8	10,яня	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	9,27	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	34,31	59,2	0,4	0	14,4
Завтрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	17,54	11,3	0,7	0,1	1,9
	1 блюдо	139-2004	суп гороховый с гречками	250/20	10,9	176,1	3,1	4,1	31,7
	2 блюдо	345-2013	биточки рыбные	100	58,51	235,7	15,5	12,9	14,4
	гарнир	208-2013	картофель толченый	180	19,12	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое								
	хлеб бел.	518-2013	Хлеб пшеничный сок	60 200	12,49 15,25	116,8 89,6	3 0,4	0,8 0	24,3 22
			хлеб ржаной	40	4,59	81	1,9	0,4	17,5

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 6

15.01.2025

И.о. Директора "Лайтамакская СОШ"  
Х. Юмагалиева /

Утверждаю:

Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Гарчир									
		гор.блюдо	311-2004	каша пшеничная жидкая с маслом	200/5	21,37	193,3	4,8	6,9	28
		гор.напиток	690-2004	кофейный напиток	200	10,34	90,9	2,3	2,5	14,8
				йогурт молочный	125	13,32				
				Хлеб пшеничный	20	4,16	38,9	0,1	0,3	8,1
			Кондитер.изделие в ассортименте (пряник)	40	51,24	101,9	1,1	1,5	21	
Завтрак 2			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	31,28	192,9	7,7	9,7	18,7
		2 блюдо	363-2013	мясо тушеное	100	29,21	145,5	10,3	9,9	3,8
		гарчир	520-2004	пюре картофельное	180	18,06	175,5	3,9	5,9	26,7
	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	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

16.01.2025



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	шницель из говядины	90	46,27	195,8	8,1	11,8	14,3
	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	16,77	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
			либра какаоовая						
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	20,41	164	6,5	6,4	20,1
	2 блюдо		жаркое по домаш.	250	90,77	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	сладкое		компот из сухофрукт.	200	6,07	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

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

День 8

17.01.2025



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

Утверждено:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	фрикасе из птицы	90	50,51	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	"Мозаика кондит изделие	150	23,26	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	13,24	128,5	3,5	4,7	18
	2 блюдо	341-2013	рыба запеченная со сметаной	100	36,35	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	18,09	175,5	3,9	5,9	26,7

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

день 9

20.01.2025

Утверждено:  
 И.о.директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 (подпись) (И.Х. Юмадьева)



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток	685-2004	чай с сахаром	200	2,06	60,8	0,2	0	15
	гарнир								
		№1-2004	бутерброд с маслом	30,10	14,21	133,8	2,3	7,4	14,5
	хлеб								
Завтрак 2									
		458-2006	Фрукты	100	19,16	59,2	0,4	0	14,4
Обед	закюска	№9-2013	салат из моркови и яблок	100	9,90	87,6	0,9	5,2	9,3
	1 блюдо	124-2004	щи из свежей капусты с кур.	250/10/5	23,15	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	431-234	печень по - строгановски	120	61,74	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	13,22	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 "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

день 10

21.01.2025



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

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		биточки рыбные	90	59,49	212,4	14	11,6	13	
	гор.напиток	493-2013	чай"Витаминный"	200	6,00	82,9	0,7	0,1	19,8	
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	150	14,22	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	10,49	7,9	0,1	1,3	7,9
Обед			хлеб ржаной	20	4,59	41,3	0,7	0,1	9,4	
			50-2004	салат из свеклы с сыром	100	26,79	171,3	6,1	12,9	7,7
Завтрак 2	1 блюдо	130-2004	рассольник с мясом	250/10/5	30,85	113,2	4,1	5,2	12,5	
	2 блюдо	4,8-2011	гречкапо-купечески	250	64,31	359,6	15,3	16,4	37,7	
Обед	сладкое	505-2013	кисель из свежих ягод	200	3,96	89	0,3	0,2	21,5	
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 11

22.01.2025

И.о. Директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
  
 Х. Юмадева

Утверждаю:



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						
			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	36,54	86,5	0,6	0,5	19,9
			хлеб ржаной	20	7,26	41,3	0,7	0,1	9,4	
			Хлеб пшеничный витаминизированный	20	7,95					
			салат из свежих помидоров	100	18,91	63,9	1	5,1	3,5	
Обед		22-2013	суп из овощей на мясом бульоне со сметаной	250/5	16,2	128,4	4,4	5,2	16	
		1 блюдо	запеканка картофельная	200/5	75,55	429,7	20,2	26,9	26,7	
		2 блюдо	мясом отварным	200	15,25	90	0,4	0	22	
		сладкое	сок	60	12,49	116,8	3	0,8	24,3	
			хлеб бел.			81	1,9	0,4	17,5	

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 12

23.01.2025

Утверждаю:  
 И.о. директора МАОУ "Лайтамакская СОШ"  
 Садырканов К.Х. Юмадиева/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	гуляш из говядины	100	64,14	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток	642-1996	какао с молоком	200	13,28	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	10,68	55,8	1	0,1
Завтрак 2			хлеб ржаной	20		41,3	0,7	0,1	9,4
Обед	закуска	66-2013	салат картофельный с огурцами	100	7,79	85	1,6	5	8,4
	1 блюдо	119-2006	уха ростовская	250/30	58,43	150,5	5,5	5,9	18,9
	2 блюдо	410-2013	фрикадельки из кур(2штпо 50г)	100	42,79	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.			60	12,49	116,8	3	0,8	24,3
		705-2004	напиток из шиповника	200	8,19	89,8	0,2	0	22,2
			40		81	1,9	0,40	17,5	