

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

Директор

МАОУ "ЛАЙТАМАКСКАЯ СОШ"

Утверждаю:

/З.Х. Юмаева/

День 19

03.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341-2013	рыба запеченная с яйцом	90	34,93	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	4,11	38,9	1	0,3	8,1
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	150	16,10	147	3,3	4,4	23,5
Завтрак 2		№70-2006	овощи свежие	60	12,18	7,9	0,5	0,1	1,3
		458-2006	фрукт	100	17,80	25	0,1	0,2	5,7
			хлеб ржаной	20	7,33	41,3	0,7	0,1	9,4
Обед		65-2013	салат картофельный с кукурузой	100	12,89	110,8	3,5	6,4	9,8
	1 блюдо	154-1996	суп-харчо	250/10	26,00	167,1	7,4	5,5	22
	2 блюдо	365-2013	мясо, тушенное с капустой	250	78,33	346,1	12,9	22,5	23
	гарнир								
	сладкое		компот из свежих плодов	200	8,84	83,2	0,2	0	20,6
			хлеб пшеничный	60	12,34	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5



Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  /З.Х. Номадеева/

Утверждаю:

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 1

05.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	каша из овсяных хлопьев	200	25,32	203	7,5	7,7	26,6
			"Геркулес" жидкая						
	гор.напиток	686-2004	чай с лимоном и апельсином		9,69	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
		1,3-2004	бутерброд с сыром и маслом	20,5,10	19,66	112,4	5,8	6,4	7,9
		458-2006	фрукты	150	48,92	88,8	0,6	0	21,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед	362-2002	салат Дальневосточный"		100	25,94	123,3	5,5	10,5	1,7
			суп из овощей с курицей, со сметаной	250/10/5	29,13	144,3	5,9	6,3	16
			гуляш из говядины	100	52,86	117,5	9,1	7,5	3,4
			рис припущенный	180	14,18	196,6	4,4	4,3	35
			кисель из свежих ягод	200	3,95	89	0,3	0,2	21,5
			хлеб пшеничный	60	12,34	117	3	0,80	24,30



Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  Утвержаю:  


Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 3 07.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	59,93	319,3	12,5	13,7	36,5
	гор.напиток		какао с молоком	200	12,83	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты в ассортименте	130	18,53	86,5	0,6	0,5	19,9
Завтрак 2		106-2013	Овощи натуральные	60	12,30	14,3	0,7	0,1	2,7
Обед	закуска	69-2013	салат овощной	100	13,20	90,5	2,3	5	9,10
	1 блюдо	150-2013	суп картофельный рыбный	250/30	23,76	155,9	5,7	6,3	19,1
	2 блюдо	451-2004	биточки из говядины	100	65,15	236,2	10,1	14,2	17
	гарнир	534-2004	капуста тушеная	180	15,77	116,7	3,7	4,7	14,9
	сладкое	705-2004	напиток из шиповника	200	8,18	89,8	0,2	0	22,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,34	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5

Школа

МАОУ "Лайтаммакская СОШ"

Отд./корп

Директор МАОУ "Лайтаммакская СОШ"  
  
 /З.Х. Юмадеева/

Утверждаю:

День 4

10.02.2025

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	66,73	304,8	15,5	12,9	31,7
	гарнир								
	гор.напиток	493-2013	чай "Витаминный"	200	6,05	82,9	0,7	0,1	19,8
		№1-2004	бутерброд с маслом	30;10	18,44	133,8	2,3	7,4	14,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	100	16,48	59,2	0,4	0	14,4
Завтрак 2			Хлеб ржаной	40	14,55	81	1,9	0,4	17,5
			Фрукты	100	19,44	59,2	0,4	0	14,4
	закуска	№7-2013	салат из моркови	100	6,26	85,9	1,1	5	9,1
	1 блюдо	34-2004	свекольник со сметаной	250/5	15,58	118,9	2,5	4,9	16,2
Обед	2 блюдо	401-2013	печень, тушеная в соусе	120	51,48	153,1	10,5	9,9	5,5
		516-2004	макаронны отварные	180	10,01	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	8,74	83,2	0,2	0	20,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,34	116,8	3	0,8	24,3

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

/З.Х. Юмадеева/

Утверждаю:

День 5

11.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. блюдо	410-2013	фрикадельки из кур(2шт. по 50г.)	100	43,11	162,9	10,8	10,яив	5,4	
		510-2004	каша гречневая вязкая отварная	150	9,22	148,6	1,7	4,5	24,3	
	гор. напиток		чай с молоком	200	9,99	94,1	2,8	2,5	15,1	
		Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
			458-2006	Фрукты	100	34,01	59,2	0,4	0	14,4
				хлеб ржаной	20	7,26	41,3	0,7	0,1	9,4
Завтрак 2										
Обед	завкуска	17-2013	Овощи по сезону	100	20,37	11,3	0,7	0,1	1,9	
		1 блюдо	139-2004	суп гороховый с гречками	250/20	12,34	176,1	3,1	4,1	31,7
	2 Блюдо	345-2013	Биточки рыбные	100	55,97	235,7	15,5	12,9	14,4	
	гарнир	208-2013	картофель толченый	180	22,13	220,9	4,9	7,7	33	
	сладкое									
	хлеб бел.									
		518-2013	Хлеб пшеничный сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22	
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5	

Директор "Лайтамакская СОШ"  /З.Х. Юмардева/

Утверждаю:

День 6

12.02.2025

Школа "МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	гор.блюдо 311-2004	каша пшеничная жидкая с маслом	200/5	23,74	193,3	4,8	6,9	28
		гор.напиток 690-2004	кофейный напиток	200	11,00	90,9	2,3	2,5	14,8
		йогурт молочный	125	13,69					
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	0,1	0,3	8,1
			Кондитер.изделие в ассортименте (пряник)	40	47,83	101,9	1,1	1,5	21
			хлеб витаминизированный	20	7,33				
Завтрак 2									
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	23,27	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	12:2-2011	суп сырный со сметаной	250/5	33,03	192,9	7,7	9,7	18,7
	2 блюдо	363-2013	мясо тушеное	100	23,97	145,5	10,3	9,9	3,8
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	180	20,57	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	8,74	83,2	0,2	0	20,6
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,34	116,8	3	0,8	24,3	
	458-2006	Фрукты	100	16,48	59,2	0,4	0	14,4	



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

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 7

13.02.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	шницель из говядины	90	40,64	195,8	8,1	11,8	14,3
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	0,1	0,3	8,1
		518-2013	сок	200	15,25	45	0,2	0	11
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	100	21,38	25	0,1	0,2	5,7
			бутерброд с сыром	20/15	17,79	83,3	5,3	3,7	7,2
	гарнир	516-2004	макароньы отварные	150	8,53	175	3,2	2,8	34,3
			лифра кавачкова						
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	22,09	164	6,5	6,4	20,1
	2 блюдо		жаркое по Домаш.	250	84,72	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	сладкое		компот из сухофрукт.	200	8,38	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	14,55	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 8

14.02.2025

Утверждаю:


 Директор МАОУ "Лайтамакской СОШ"  
 /З.Х. Юмадиева/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	фрикасе из птицы	90	44,74	193,6	14,5	14,8	0,6
	гор.напиток	630-1996	чай с молоком	200	9,99	94,1	2,8	2,5	15,1
	хлеб		хлеб ржаной	20	7,26	41,3	0,7	0,1	9,4
			йогурт молочный	125	13,69	38,7	1,8	1,5	4,5
	гарнир	416-2013	"Мозаика кондит изделие	150	25,27	189,4	2,7	5,8	31,6
			кондит изделие	15	6,75	27,7	0,4	0,5	5,4
Обед			Хлеб витаминизирован ный	60	15,91				
Обед	закуска	106-2013	Овощи по сезону	100	12,3	20,5	1,1	0,1	3,8
	1 блюдо	111-2004	борщ "сибирский"	250/5	15,07	128,5	3,5	4,7	18
	2 блюдо	341-2013	рыба запеченная со сметаной	100	48,61	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	14,55	116,8	3	0,8	24,3
		520-2004	картофельное	180	16,71	175,5	3,9	5,9	26,7

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

день 9

17.02.2025

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



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	19,5-2011	суфле "Чизкейк" (творожноес печением)	180/20	70,67	276	13,5	10,8	31,2
	гор.напиток	685-2004	чай с сахаром	200	2,11	60,8	0,2	0	15
	гарнир								
		№1-2004	бутерброд с маслом	30,10	18,44	133,8	2,3	7,4	14,5
	хлеб								
		458-2006	Фрукты	100	16,48	59,2	0,4	0	14,4
Завтрак 2									
Обед	закюска	№9-2013	салат из моркови и яблок	100	8,10	87,6	0,9	5,2	9,3
	1 блюдо	124-2004	щи из свежей капусты с кур.	250/10/5	25,20	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	431-234	печень по - строгановски	120	70,85	190,9	14,3	12,9	4,4
	гарнир	516-2004	макаронны отварные	180	8,53	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое		компот из кураги	200	10,15	128,8	0,9	0	31,3
	хлеб бел.		Хлеб пшеничныйй	60	8,24	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40	7,33	81	1,9	0,4	17,5

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп                     

День 10 18.02.2025

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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		биточки рыбные	90	53,44	212,4	14	11,6	13
	гор.напиток	493-2013	чай "Витаминный"	200	6,05	82,9	0,7	0,1	19,8
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	150	16,71	147	3,3	4,4	23,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,11	38,9	1	0,3	8,1
			витаминизированный	20	7,94				
			70-2006	овощи свежие	60	12,18	7,9	0,1	1,3
Завтрак 2			хлеб ржаной	20	7,27	41,3	0,7	0,1	9,4
Обед		50-2004	салат из свеклы с сыром	100	18,21	171,3	6,1	12,9	7,7
	1 блюдо	130-2004	рассольник с мясом	250/10/5	32,88	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	4;8-2011	гречка по-купечески	250	67,86	359,6	15,3	16,4	37,7
	сладкое	505-2013	кисель из свежих ягод	200	3,95	89	0,3	0,2	21,5
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	8,24	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40	7,26	81	1,9	0,4	17,5