

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корт

Директор МАОУ

Феврь, 3

01.10.2025



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	плов из мяса	200	48,48	319,3	12,5	13,7	36,5
	гор.напиток		какао с молоком	200	16,54	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты в ассортименте	130	25,55	86,5	0,6	0,5	19,9
Завтрак 2		106-2013	овощи натуральные	60	12,90	14,3	0,7	0,1	2,7
					107,70				
Обед	закуска	69-2013	салат овощной	100	14,94	90,5	2,3	5	9,10
	1 блюдо	150-2013	суп картофельный рыбный	250/30	29,92	155,9	5,7	6,3	19,1
	2 блюдо	451-2004	биточки из говядины	100	52,32	236,2	10,1	14,2	17
	гарнир	534-2004	капустя тушеная	180	20,31	116,7	3,7	4,7	14,9
	сладкое	705-2004	напиток из шиповника	200	8,21	89,8	0,2	0	22,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,70	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5
					138,40				

Школа

МАОУ "Лайтамаянская СОШ"

Отд./корт

Директор МАОУ

Лайтамаянская СОШ
З.Х. Юмадева/

Утверждаю:

День 4

02.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	362-2004	запеканка Царская" из творога с молоком струнным	180/20	65,10	304,8	15,5	12,9	31,7
	гарнир								
	гор.напиток	493-2013	чай "Витаминный"	200	6,10	82,9	0,7	0,1	19,8
		№1-2004	бутерброд с маслом	30,10	16,85	133,8	2,3	7,4	14,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	0	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	100	19,65	59,2	0,4	0	14,4
			Хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5
			фрукты	100	25,16	59,2	0,4	0	14,4
Обед	закуска	№7-2013	салат из моркови	100	8,21	85,9	1,1	5	9,1
			свекольник со сметаной	250/5	17,20	118,9	2,5	4,9	16,2
	1 блюдо	34-2004	печень, тушеная в соусе	120	54,65	153,1	10,5	9,9	5,5
	2 блюдо	401-2013							
			макароны отварные	180	10,15	210,2	3,8	3,4	41,1
		516-2004	компот из свежих плодов	200	10,33	83,2	0,2	0	20,6
	сладкое	585-1996							
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,70	116,8	3	0,8	24,3

03.10.2025

ВМЗ-АПОЛ

УТВЕРЖДАЮ:

03.10.2019
 День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	410-2013	Фрикадельки из кур(2шт.по 50г.)	100	38,71	162,9	10,8	10,анв	5,4
	гарнир	510-2004	каша гречневая вязкая отварная	150	11,21	148,6	1,7	4,5	24,3
	гор.напиток		чай с молоком	200	12,65	94,1	2,8	2,5	15,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	100	33,57	59,2	0,4	0	14,4
			хлеб ржаной	20	7,33	41,3	0,7	0,1	9,4
Завтрак 2					107,70				
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	19,19	11,3	0,7	0,1	1,9
	1 блюдо	139-2004	суп гороховый с гречками	250/20	14,00	176,1	3,1	4,1	31,7
	2 блюдо	345-2013	биточки рыбные	100	50,60	235,7	15,5	12,9	14,4
	гарнир	208-2013	картофель толченый	180	26,66	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,70	116,8	3	0,8	24,3
		518-2013	сок	200	15,25	89,6	0,4	0	22
			хлеб ржаной	40	0,00	81	1,9	0,4	17,5

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Директор "Лайтамакская СОШ" МАОУ



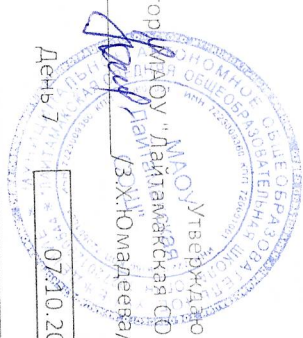
Детей: 5

06.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир		каша пшеничная	200/5	27,37	193,3	4,8	6,9	28
	гор.блюдо	311-2004	жидкая с маслом						
	гор.напиток	690-2004	кофейный напиток	200	12,84	90,9	2,3	2,5	14,8
			йогурт молочный	125	14,52				
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	0,1	0,3	8,1
Завтрак 2			Кондитер.изделие в ассортименте (вафли)	40	48,74	101,9	1,1	1,5	21
			хлеб витаминизированный	20	107,70				
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	21,32	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	12,2-2011	суп сырный со сметаной	250/5	34,75	192,9	7,7	9,7	18,7
	2 блюдо	363-2013	мясо тушеное	100	14,16	145,5	10,3	9,9	3,8
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	180	24,49	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	11,33	83,2	0,2	0	20,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,7	116,8	3	0,8	24,3
		458-2006	Фрукты	100	19,65	59,2	0,4	0	14,4

07.10.2025

Директор МАДОУ "Детская школа искусств"
Иванова / И.В. Романова /



Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	шницель из говядины	90	42,18	195,8	8,1	11,8	14,3
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	0,1	0,3	8,1
		518-2013	сок	200	15,25	45	0,2	0	11
		458-2006	Фрукты	100	20,74	25	0,1	0,2	5,7
			20/15	17,91	83,3	5,3	3,7	7,2	
			бутерброд с сыром	150	7,39	175	3,2	2,8	34,3
Завтрак 2	гарнир	516-2004	макароны отварные		107,70				
			инфра каудирован						
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	21,80	164	6,5	6,4	20,1
	2 блюдо		жаркое по Домаш.	250	80,54	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	сладкое		компот из сухофрукт.	200	14,70	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,70	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5
					138,40				

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакской СОШ"
 /З.Х. Юмадеева/
 08.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	фрикасе из птицы	90	41,40	193,6	14,5	14,8	0,6
	гор.напиток	630-1996	чай с молоком	200	11,85	94,1	2,8	2,5	15,1
	хлеб		хлеб ржаной	20	7,33	41,3	0,7	0,1	9,4
			йогурт молочный	125	14,52	38,7	1,8	1,5	4,5
	гарнир	416-2013	"Мозаика" кондит. изделие	150	25,85	189,4	2,7	5,8	31,6
Обед				15	6,75	27,7	0,4	0,5	5,4
					107,70				
			Хлеб витаминизирован ный	60	0,00				
Обед	закуска	106-2013	Овощи по сезону	100	21,57	20,5	1,1	0,1	3,8
	1 блюдо	111-2004	борщ "сибирский"	250/5	16,35	128,5	3,5	4,7	18
	2 блюдо	341-2013	рыба запеченная со сметаной	100	48,01	284,8	23,8	18,8	5,1
	салатное	518-2013	сок	200	15,25	90	0,4	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный пюре	60	12,70	116,8	3	0,8	24,3
		520-2004	картофельное	180	24,52	175,5	3,9	5,9	26,7

Директор МБОУ "Лайтамакская СОШ" /З.Х.Юмадеева/

Школа МБОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

Дата 9 09.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	19,5-2011	суфле "Чизкейк" (твор. ожное печением)	180/20	67,96	276	13,5	10,8	31,2
	гор.напиток	685-2004	чай с сахаром	200	2,18	60,8	0,2	0	15
	гарнир	№1-2004	бургерброд с маслом	30,10	17,91	133,8	2,3	7,4	14,5
	хлеб								
		458-2006	Фрукты	100	19,65	59,2	0,4	0	14,4
Завтрак 2					107,70				
Обед	закуска	№9-2013	салат из моркови и яблок	100	12,67	87,6	0,9	5,2	9,3
	1 блюдо	124-2004	щи из свежей капусты с кур.	250/10/5	25,63	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	431-234	печень по-строгановски	120	49,54	190,9	14,3	12,9	4,4
				180	10,15	210,2	3,8	3,4	41,1
	гарнир	516-2004	макароны отварные						
	сладкое		компот из кураги	200	13,04	128,8	0,9	0	31,3
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,70	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40	14,67	81	1,9	0,4	17,5

директор
МАОУ "Лайтамакская СОШ"
И.В. Юмадеева

день 10

10.10.2025

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		биточки рыбные	90	66,58	212,4	14	11,6	13
	гор.напиток	493-2013	чай "Витаминный"	200	6,10	82,9	0,7	0,1	19,8
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	150	19,31	147	3,3	4,4	23,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	1	0,3	8,1
			витаминизированный	20					
Завтрак 2		70-2006	овощи свежие	60	11,48	7,9	0,1	1,3	7,9
			хлеб ржаной	20		41,3	0,7	0,1	9,4
					107,70				
Обед		50-2004	салат из свеклы с сыром	100	27,69	171,3	6,1	12,9	7,7
	1 блюдо	130-2004	рассольник с мясом	250/10/5	34,67	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	4,8-2011	гречка-по-купечески	250	67,79	359,6	15,3	16,4	37,7
	сладкое	505-2013	кисель из свежих ягод	200	4,02	89	0,3	0,2	21,5
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	4,23	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40	0,00	81	1,9	0,4	17,5

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

ОТД./корп

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

/З.Х. Юматеева/

Утверждено:

День 11

13.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	311-2004	каша рисовая	200	29,71	198	6,4	7,2	27
	гор. напиток	690-2004	кофейный напиток	200	12,84	90,9	2,3	2,5	14,8
			хлеб ржаной	20	0,00				
			витаминизированный	20					
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	1	0,3	8,1
		№3-2004	бутерброд с сыром	20/15	17,87	83,3	5,3	3,7	7,2
		458-2006	фрукты	130	43,05	86,5	0,6	0,5	19,9
			хлеб ржаной	20	0,00	41,3	0,7	0,1	9,4
					107,70				
Обед			салат из свежих помидоров	100	21,32	63,9	1	5,1	3,5
		22-2013	суп из овощей на мясом бульоне со сметаной	250/5	19,28	128,4	4,4	5,2	16
	1 блюдо	135-2004	запеканка картофельная	200/5	78,32	429,7	20,2	26,9	26,7
	2 блюдо	157-2004	мясом отварным	200	15,25	90	0,4	0	22
	сладкое	518-2013	сок	40	4,23	77,8	2	0,6	16,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный						
					138,40				

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

З.К. Юмадеева

День 12

14.10.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	гуляш из говядины	100	58,43	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток	642-1996	какао с молоком	200	16,54	127,2	3,4	3,2	21,2
	гарнир	508-2004	каша гречневая рассыпчатая	150	15,83	199,7	3,1	6,6	32
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2		№10-2013	салат из морковис изюмом	80	12,67	55,8	1	0,1	12,8
			хлеб ржаной	20	0	41,3	0,7	0,1	9,4
					107,70				
Обед	закуска	66-2013	салат картофельный с огурцами	100	12,47	85	1,6	5	8,4
	1 блюдо	119-2006	уха ростовская	250/30	56,16	150,5	5,5	5,9	18,9
	2 блюдо	410-2013	фрикадельки из кур(2штпо 50г)	100	38,71	162,9	10,8	10,9	5,4
	гарнир	516-2004	макаронь отварные	180	10,15	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	12,7	77,8	2	0,6	16,2
		705-2004	напиток из шиповника	200	8,21	89,8	0,2	0	22,2
			хлеб ржаной	20	0,00	41,3	0,7	0,10	9,4