

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

ОТД./корп

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

День 13

21.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	400-2004	суфле рыбное	90	37,75	147,8	12,8	9	3,9
	гор.напиток								
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	1	0,3	8,1
	закуска	70-2006	овощи свежие	60	11,96	7,9	0,5	0,1	1,3
		520-2004	пюре картофельное	150	38,51	147	3,3	4,4	23,5
Завтрак 2		518-2013	сок	200	15,25	138	0,5	0	34
			хлеб	20	0,00	41,3	0,7	0,1	9,4
					107,70				
	закуска	101-2004	икра кабачковая д/детского питания	100	8,66	68,1	1,4	4,5	5,5
Обед	1 блюдо		борщ "украинский"	250/10/5	32,08	151,5	4,9	5,9	19,7
	2 блюдо	423-2004	бефстроганов из говядины	100	49,97	170,5	12,5	10,9	5,6
	гарнир	416-2013	рис "Мозаика"	180	31,35	233,7	3,2	7,7	37,9
	сладкое	511-2013	компот из ягод	200	3,64	116,2	0,5	0,2	28,1
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,7	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40	0	81	1,9	0,4	17,5

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 14

22.11.2025

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



Прием пищи	Раздел	№ р.с.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	362-2004	пудинг творожный запеченный с молоком	180/20	75,66	337,9	15,4	11,5	43,2
	гарнир								
		№1-2004	бүттерброд с маслом	20,5	10,54	71,1	1,7	3,9	7,3
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	1	0,3	8,1
	горяч. напиток	685-2004	чай с сахаром	200	2,18	60,8	0,2	0	15
Завтрак 2			йогурт молочный	125	15,09	38,7	1,8	1,5	4,5
Обед		№1-2013	салат из капусты	100	8,22	91,5	2,1	5,1	9,3
		639-2004	компот из сухофрукт.	200	13,33	98,4	0,7	0	23,9
	1 блюдо	132-2004	рассольник ленинградский	250/10/5	28,75	143,5	7,2	5,9	15,4
	2 блюдо	436-2004	жаркое по-домашнему	250	57,52	352,9	15,7	17,9	32,3
		458-2006	фрукты	100	17,88	59,2	0,40	0	14,4
			хлеб пшеничный	60	12,7	116,8	3	0,8	24,3

Школа

МАОУ "Лайтаманская СОШ"

Отд./корп

День 15

25.11.2025

директор МАОУ "Лайтаманская СОШ"
З.Х. Юматеева
Утверждаю
25.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498-2004	биточки рубленые из птицы запеченные	90/5	40,46	227,2	11,4	15,2	11,2
	гарнир	512-2004	рис припущенный	150	11,79	166	3,7	3,6	29,7
	гор.напиток		чай "витаминный"	200	5,80	82,9	0,7	0,1	19,8
	Хлеб		хлеб	20	4,23	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	фрукт	150	45,42	37,9	0,2	0,3	8,6
			хлеб ржаной витамин.	20	0,00				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70-2006	Овощи по сезону	100	19,36	11,3	0,7	0,1	1,9
	1 блюдо	138-2004	суп с крупой с курицей	250/10	15,72	164	6,5	6,4	20,1
	2 блюдо	388-2004	котлета рыбная запеченная	100	54,66	176,3	10,3	9,3	12,9
	гарнир	208-2013	картофель толченый	180	26,55	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	9,41	83,2	0,2	0	20,6
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,7	116,8	3,00	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40	0	81	1,9	0,4	17,5

26.11.2025

Директор МАОУ "Лайтамаская СО
Школа" /З.Х.Юмаева/



Прием пищи	Раздел	№ р.с.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир	311-2004	каша манная жидкая	200/5	21,99	196,3	5,1	7,1	28
	гор.блюдо								
	гор.напиток	686-2004	чай с лимоном апельсином	200/20/10	9,30	62,8	0,2	0	15,5
		564-2013	булочка домашняя	100	30,10	249,4	3,8	7,8	41
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	1	0,3	8,1
Завтрак 2			кондит.изделие промыш.производства	15	42,08	27,7	0,4	0,5	5,4
	фрукты								
Обед	закуска	71-2004	винегрет овощной	100	17,10	110,5	1,5	5	14,9
	1 блюдо	148-2004	суп-лапша домашняя	250	9,13	97,7	2,4	5,3	10,1
	2 блюдо	404-2013	птица отварная	100	61,27	256,5	23,6	17,7	0,7
	гарнир	534-2004	капуста тушеная	180	13,02	116,7	3,7	4,7	14,9
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40	12,70	77,8	2	0,6	16,2
		512-2013	компот из изюма	200	9,31	103,2	0,3	0	25,5
			хлеб пшеничный витамин.	40	15,87				

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
Юмалеева /
27.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	313-2013	запеканка из творога	180/20	77,81	292	18,1	12,8	26,1
	гарнир								
	гор.напиток	685-2004	чай с сахаром	200	2,18	60,8	0,2	0	15
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	1,00	0,3	8,1
		313-2013	бүтерброд с джемом	20/25	8,39	93	1,8	0,2	21
Завтрак 2			йогурт молочный	125	15,09	38,7	1,8	1,5	4,5
					107,70				
Обед	закуска	56-2013	салат из моркови с сыром	100	24,39	137,1	5,50	9,5	7,4
	1 блюдо	134-2004	суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	13,56	128	3,1	5,2	17,2
	2 блюдо	347-2013	фрикадельки рыбные	100/5	58,12	160,8	12,8	8,8	7,6
	гарнир	512-2004	рис припущенный	180	14,38	196,6	4,4	4,3	35
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,70	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
					138,40				

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

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 18

28.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6,8-2011	рату из мяса	200	46,01	308,4	14,5	20	17,6
	гор.напиток	690-2004	кофейный напиток	200	12,86	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб		хлеб ржаной	20	7,33	41,3	0,7	0,1	9,4
	гарнир								
		№3-2004	бутерброд с сыром	200	17,91	308,4	14,5	20	17,6
Завтрак 2		458-2006	фрукт	150	23,59	37,9	0,2	0,3	8,6
					107,70				
	фрукты								
Обед	закуска	22-2013	салат из свежих помидоров	100	19,59	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	34-2004	свекольник со сметаной	250/5	16,88	118,9	2,5	4,9	16,2
	2 блюдо	454-2004	котлета по хлыновски	100	75,06	237,7	14,1	14,5	12,7
	гарнир	516-2004	макаронны отварные	180	10,15	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,70	116,8	3	0,8	24,3
		505-2013	кисель из свежих ягод	200	4,02	89	0,3	0,2	21,5
			хлеб ржаной	40	0,00	81	1,9	0,4	17,5
					138,40				