

Утверждаю:

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

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

05.11.2025



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	28,83	203	7,5	7,7	26,6
	гор.напиток	686-2004	чай с лимоном и апельсином		9,27	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	1	0,3	8,1
		1,3-2004	бутерброд с сыром и маслом	20,5,10	19,95	112,4	5,8	6,4	7,9
		458-2006	фрукты	150	45,42	88,8	0,6	0	21,6
			итого	107,70					
Завтрак 2									
	фрукты								
Обед		362-2002	салат Дальневосточный"	100	14,78	123,3	5,5	10,5	1,7
	1 блюдо		суп из овощей с курицей,со сметаной	250/10/5	29,06	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо		пуляш из говядины	100	67,72	117,5	9,1	7,5	3,4
	сладкое		рис припущенный	180	14,35	196,6	4,4	4,3	35
			исель из свежих ягод	200	4,02	89	0,3	0,2	21,5
			хлеб пшеничный	60	8,47	117	3	0,80	24,30
			итого	138,40					

06.11.2025

УТВЕРЖДАЮ:

— 004/3.X.Юмадеева/

[illegible]

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Денъз

07.11.2025

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Масбуха Юмадеева/

Утверждаю:



Принем пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	плов из мяса	200	51,83	319,3	12,5	13,7	36,5
	гор.напиток		какао с молоком	200	16,57	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	23,24	86,5	0,6	0,5	19,9
Завтрак 2		106-2013	овощи натуральные	60	11,83	14,3	0,7	0,1	2,7
					107,70				
Обед	закуска	69-2013	салат овощной	100	14,92	90,5	2,3	5	9,10
	1 блюдо	150-2013	суп картофельный рыбный	250/30	29,61	155,9	5,7	6,3	19,1
	2 блюдо	451-2004	биточки из говядины	100	60,44	236,2	10,1	14,2	17
	гарнир	534-2004	капустя тушеная	180	13,02	116,7	3,7	4,7	14,9
	сладкое	705-2004	напиток из шиповника	200	7,71	89,8	0,2	0	22,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,7	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5
					138,40				

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

З.Х. Юмадеева/

Утверждаю:

День 4

10.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	362-2004	запеканка Царская" из творога с молоком сухим	180/20	67,22	304,8	15,5	12,9	31,7
	гарнир								
	гор.напиток	493-2013	чай "Витаминный"	200	5,80	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	17,83	59,2	0,4	0	14,4
			Хлеб ржаной	40	107,70	81	1,9	0,4	17,5
			Фрукты	100	24,95	59,2	0,4	0	14,4
	закуска	№7-2013	салат из моркови	100	8,21	85,9	1,1	5	9,1
	1 блюдо	34-2004	свекольник со сметаной	250/5	16,88	118,9	2,5	4,9	16,2
Обед	2 блюдо	401-2013	печень, тушеная в соусе	120	55,99	153,1	10,5	9,9	5,5
		516-2004	макароны отварные	180	10,15	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	9,52	83,2	0,2	0	20,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,70	116,8	3	0,8	24,3

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"  Утверждаю:
В. В. Хомыкова/

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./конт. День 5 11.11.2025



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	410-2013	фрикадельки из кур(2шт.по 50г.)	100	40,02	162,9	10,8	10,яня	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	12,67	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	32,24	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	19,36	11,3	0,7	0,1	1,9
	1 блюдо	139-2004	суп гороховый с грибами	250/20	13,74	176,1	3,1	4,1	31,7
	2 блюдо	345-2013	биточки рыбные	100	50,80	235,7	15,5	12,9	14,4
	гарнир	208-2013	картофель толченый	180	26,55	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

Утверждаю:
Директор "Лайтамакская СОШ"
О.З.Х. Юмалеева/

Школа "МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День "12.11.2025"

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гарнир								
	гор.блюдо	311-2004	каша пшенная жидкая с маслом	200/5	27,41	193,3	4,8	6,9	28
	гор.напиток	690-2004	кофейный напиток	200	12,86	90,9	2,3	2,5	14,8
			йогурт молочный	125	15,09				
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,23	38,9	0,1	0,3	8,1
Завтрак 2			Кондитер.изделие в ассортименте (пряник)	40	48,11	101,9	1,1	1,5	21
			хлеб витаминизированный	20	0				
					107,70				
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	19,61	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	12-2-2011	суп сырный со сметаной	250/5	27,19	192,9	7,7	9,7	18,7
	2 блюдо	363-2013	мясо тушеное	100	27,11	145,5	10,3	9,9	3,8
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	180	24,39	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	9,52	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	17,88	59,2	0,4	0	14,4

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 7

13.11.2025

Утверждено:

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

Прием пищи	Раздел	№ р.с.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	шницель из говядины	90	39,75	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
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	100	23,17	25	0,1	0,2	5,7
			бутерброд с сыром	20/15	17,91	83,3	5,3	3,7	7,2
	гарнир	516-2004	макаронны отварные	150	7,39	175	3,2	2,8	34,3
			инфра кофактовы		107,70				
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	22,01	164	6,5	6,4	20,1
	2 блюдо		жаркое по домаш.	250	80,33	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	сладкое		компот из сухофрукт.	200	14,7	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	12,70	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40	0	81	1,9	0,4	17,5
					138,40				

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 8

14.11.2025

Утверждаю:

Директор МАОУ "Лайтамакской СОШ"
С.И. Юмадеева / С.И. Юмадеева

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	фрикасе из птицы	90	40,81	193,6	14,5	14,8	0,6
	гор.напиток	630-1996	чай с молоком	200	11,87	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	15,09	38,7	1,8	1,5	4,5
	гарнир	416-2013	"Мозаика"	150	25,85	189,4	2,7	5,8	31,6
Обед			кондит. изделие	15	6,75	27,7	0,4	0,5	5,4
					107,70				
			Хлеб витаминизированный	60	0,00				
Обед	закуска	106-2013	Овощи по сезону	100	19,79	20,5	1,1	0,1	3,8
	1 блюдо	111-2004	борщ "сибирский"	250/5	15,41	128,5	3,5	4,7	18
	2 блюдо	341-2013	рыба запеченная со сметаной	100	50,83	284,8	23,8	18,8	5,1
	сладкое	518-2013	сок	200	15,25	90	0,4	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,7	116,8	3	0,8	24,3
		520-2004	картофельное	180	24,42	175,5	3,9	5,9	26,7

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

день 9

17.11.2025

Утверждаю:
Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
И.В. Хомалева

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	19,5-2011	суфле "Чизкейк" (творожный десерт с печением)	180/20	69,73	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	бутерброд с маслом	30,10	17,91	133,8	2,3	7,4	14,5
	хлеб								
Завтрак 2		458-2006	Фрукты	100	17,88	59,2	0,4	0	14,4
					107,70				
Обед	закуска	№9-2013	салат из моркови и яблок	100	12,04	87,6	0,9	5,2	9,3
	1 блюдо	124-2004	щи из свежей капусты с кур.	250/10/5	24,11	129,7	5,8	6,5	12
	2 блюдо	431-234	печень по-строгановски	120	51,92	190,9	14,3	12,9	4,4
	гарнир	516-2004	макароны отварные	180	10,15	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое		компот из кураги	200	12,81	128,8	0,9	0	31,3
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	12,7	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40	14,67	81	1,9	0,4	17,5

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

день 10

18.11.2025

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		биточки рыбные	90	67,28	212,4	14	11,6	13
	гор.напиток	493-2013	чай"Витаминный"	200	5,38	82,9	0,7	0,1	19,8
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	150	19,23	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	11,58	7,9	0,1	1,3	7,9
			хлеб ржаной	20	0,00	41,3	0,7	0,1	9,4
					107,70				
Обед		50-2004	салат из свеклы с сыром	100	27,65	171,3	6,1	12,9	7,7
	1 блюдо	130-2004	рассольник с мясом	250/10/5	35,46	113,2	4,1	5,2	12,5
	2 блюдо	4,8-2011	гречкапо-купечески	250	67,04	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

День 11

19.11.2025



Утверждаю:
Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
Сид 13.Х. Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	каша рисовая	200	29,75	198	6,4	7,2	27
	гор.напиток	690-2004	кофейный напиток	200	12,86	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	бүтерброд с сыром	20/15	17,87	83,3	5,3	3,7	7,2
		458-2006	фрукты	130	42,99	86,5	0,6	0,5	19,9
			хлеб ржаной	20	0,00	41,3	0,7	0,1	9,4
			Хлеб пшеничный	20	0,00				
			витаминизированный						
Обед			салат из свежих	100	19,62	63,9	1	5,1	3,5
		22-2013	помидоров						
			суп из овощей на	250/5	19,02	128,4	4,4	5,2	16
	1 блюдо	135-2004	мясом бльоне со						
	2 блюдо	157-2004	сметаной	200/5	80,28	429,7	20,2	26,9	26,7
	сладкое	518-2013	запеканка карт.с	200	15,25	90	0,4	0	22
	хлеб бел.		сок	40	4,23	77,8	2	0,6	16,2
			хлеб пшеничный			81	1,9	0,4	17,5

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 12

20.11.2025

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

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	гуляш из говядины	100	58,57	117,5	9,1	7,5	3,4
	гор.напиток	642-1996	какао с молоком	200	16,57	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
		№10-2013	салат из морковис изюмом	80	12,5	55,8	1	0,1	12,8
Завтрак 2			хлеб ржаной	20	0	41,3	0,7	0,1	9,4
					107,70				
Обед	закуска	66-2013	салат картофельный с огурцами	100	12,16	85	1,6	5	8,4
	1 блюдо	119-2006	уха ростовская	250/30	55,66	150,5	5,5	5,9	18,9
	2 блюдо	410-2013	фрикадельки из кур(2штпо 50г)	100	40,02	162,9	10,8	10,9	5,4
	гарнир	516-2004	макаронны отварные	180	10,15	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	12,70	77,8	2	0,6	16,2
		705-2004	напиток из шиповника	200	7,71	89,8	0,2	0	22,2
			хлеб ржаной	20	0,00	41,3	0,7	0,10	9,4