

10

З.Х.Юмадеева/

МАОУ "НАЙТАМАКСКАЯ СОШ" /З.Х.Юмадева/

15.12.2025

[illegible]

16.12.2025

Юмадева З.Х/

ор МАДУ "Лайтамакскск

[illegible]

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

13.Х.Юмадеева/

Утверждаю:

17.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	57,66	203	7,5	7,7	26,6
	гор.напиток	686-2004	чай с лимоном и апельсином		18,54	62,8	0,2	0	15,5
	хлеб		хлеб пшеничный	20	8,46	38,9	1	0,3	8,1
		1,3-2004	бутерброд с сыром и маслом	20,5;10	39,90	112,4	5,8	6,4	7,9
		458-2006	фрукты	150	90,84	88,8	0,6	0	21,6
Завтрак 2	фрукты								
Обед		362-2002	салат Дальневосточный"	100	29,56	123,3	5,5	10,5	1,7
	1 блюдо		суп из овощей с курицей,со сметаной	250/10/5	58,12	144,3	5,9	6,3	16
	2 блюдо		гуляш из говядины	100	135,44	117,5	9,1	7,5	3,4
	сладкое								
			рис припущенный	180	28,70	196,6	4,4	4,3	35
			кисель из свежих ягод	200	8,04	89	0,3	0,2	21,5
			хлеб пшеничный	60	16,94	117	3	0,80	24,30

Школа **МАОУ "Лайтамакская СОШ"** Отд./корм

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ2"
М.В. Юмадева /З.Х.Юмадева/

Утверждаю:
День 2 18.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	388-2004	котлета рыбная запеченная	90	63,4	158,3	9,3	8,3	11,6
	гор.напиток	690-2004	кофейный напиток	200	25,72	90,9	2,3	2,5	14,8
	хлеб		хлеб рж. Витамин.	20	14,66	38,9	1	0,3	8,1
		№3-2004	бүтөрбүрд с сыром	20/15	42,98	83,3	5,3	3,7	7,2
Завтрак 2		520-2004	пюре картофельное	150	38,46	147	3,3	4,4	23,5
			йогурт молочный в индивидуальной упаковке	125	30,18	39	1,8	1,5	4,5
			хлеб ржаной	20	0,00	41,3	0,7	0,1	9,4
Обед		70-2006	Овощи по сезону	100	38,72	11,3	0,7	0,1	1,9
	1 блюдо	110-2004	борщ с капустой и кар-ем со сметаной	250/5	39,36	120,1	2,3	4,9	16,7
	2 блюдо	494-2004	грудка кур.запеченные	100	117,86	203,5	16,2	15,1	0,7
	гарнир	224-2004	рагу овощной	180	33,58	214,5	5,2	11,3	23
	сладкое	518-2013	сок	200	30,5	138	0,5	0	34
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	16,78	116,8	3	0,8	24,3

Школа МАОУ "Лайтамаская СОШ" Отд./корп

День 3 19.12.2025

Утвержаю:  /З.Х.Юмадеева/

Директор МАОУ "Лайтамаская СОШ"

Прим пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	плов из мяса	200	103,66	319,3	12,5	13,7	36,5
	гор.напиток		накао с молоком	200	33,14	127,2	3,4	3,2	21,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	8,46	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты в ассортименте	130	46,48	86,5	0,6	0,5	19,9
		106-2013	овощи натуральные	60	23,66	14,3	0,7	0,1	2,7
Завтрак 2									
Обед	закуска	69-2013	салат овощной	100	29,84	90,5	2,3	5	9,10
	1 блюдо	150-2013	суп картофельный рыбный	250/30	59,22	155,9	5,7	6,3	19,1
	2 блюдо	451-2004	биточки из говядины	100	120,88	236,2	10,1	14,2	17
	гарнир	534-2004	капуста тушеная	180	26,04	116,7	3,7	4,7	14,9
	сладкое	705-2004	напиток из шиповника	200	15,42	89,8	0,2	0	22,2
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	25,40	116,8	3	0,8	24,3
			хлеб ржаной	40		81	1,9	0,4	17,5

22.12.2025

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ р.с.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	362-2004	запеканка Царская" из творога с молоком сгущенным	180/20	134,44	304,8	15,5	12,9	31,7
	гарнир								
	гор.напиток	493-2013	чай "Витаминный"	200	11,60	82,9	0,7	0,1	19,8
		№1-2004	бутерброд с маслом	30;10	33,70	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	35,66	59,2	0,4	0	14,4
			Хлеб ржаной	40	0	81	1,9	0,4	17,5
			Фрукты	100	49,90	59,2	0,4	0	14,4
Обед	закуска	№7-2013	салат из моркови	100	16,42	85,9	1,1	5	9,1
	1 блюдо	34-2004	свекольник со сметаной	250/5	33,76	118,9	2,5	4,9	16,2
	2 блюдо	401-2013	печень, тушеная в соусе	120	111,98	153,1	10,5	9,9	5,5
		516-2004	макароны отварные	180	20,3	210,2	3,8	3,4	41,1
	сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	19,04	83,2	0,2	0	20,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	25,40	116,8	3	0,8	24,3

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 5

23.12.2025

директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
М.В.Иванова /З.Х.Юмадеева/

Утверждено:



Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	410-2013	фрикадельки из кур(2шт.по 50г.)	100	80,04	162,9	10,8	10,январь	5,4
	гарнир	510-2004	каша гречневая вязкая отварная	150	22,42	148,6	1,7	4,5	24,3
	гор.напиток		чай с молоком	200	25,34	94,1	2,8	2,5	15,1
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	8,46	38,9	1	0,3	8,1
		458-2006	Фрукты	100	64,48	59,2	0,4	0	14,4
			хлеб ржаной	20	14,66	41,3	0,7	0,1	9,4
Завтрак 2									
Обед	закуска	17-2013	Овощи по сезону	100	38,72	11,3	0,7	0,1	1,9
	1 блюдо	139-2004	суп гороховый с гречками	250/20	27,48	176,1	3,1	4,1	31,7
	2 блюдо	345-2013	биточки рыбные	100	101,60	235,7	15,5	12,9	14,4
	гарнир	208-2013	картофель толченый	180	53,10	220,9	4,9	7,7	33
	сладкое								
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	25,40	116,8	3	0,8	24,3
		518-2013	сок	200	30,50	89,6	0,4	0	22
			хлеб ржаной	40	0,00	81	1,9	0,4	17,5

директор "Лайтамакская СОШ"

Мамедова /З.Х.Юмадеева/

Утверждаю:

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп 24.12.2025



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	54,82	193,3	4,8	6,9	28
	гор.напиток	690-2004	кофейный напиток	200	25,72	90,9	2,3	2,5	14,8
			йогурт молочный	125	30,18				
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	8,46	38,9	0,1	0,3	8,1
Завтрак 2			Кондитер.изделие в ассортименте (вафли)	40	96,22	101,9	1,1	1,5	21
			хлеб витаминизирован- ный	20	0				
Обед	закуска	22-2013	Овощи по сезону	100	39,22	63,9	1	5,1	3,5
	1 блюдо	12;2-2011	суп сырный со сметаной	250/5	54,38	192,9	7,7	9,7	18,7
	2 блюдо	363-2013	мясо тушеное	100	54,22	145,5	10,3	9,9	3,8
	гарнир	520-2004	пюре картофельное	180	48,78	175,5	3,9	5,9	26,7
	сладкое	585-1996	компот из свежих плодов	200	19,04	83,2	0,2	0	20,6
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	60	25,40	116,8	3	0,8	24,3
		458-2006	Фрукты	100	35,76	59,2	0,4	0	14,4

25.12.2025

Директор МАОУ "Найтамасская СОШ" _____ /З.Х.Юмадеева/

Утверждаю:

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	451-2004	шницель из говядины	90	79,5	195,8	8,1	11,8	14,3
	гор.напиток								
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	8,46	38,9	0,1	0,3	8,1
		518-2013	сок	200	30,50	45	0,2	0	11
		458-2006	Фрукты	100	46,34	25	0,1	0,2	5,7
Завтрак 2			бутерброд с сыром	20/15	35,82	83,3	5,3	3,7	7,2
	гарнир	516-2004	макаронны отварные	150	14,78	175	3,2	2,8	34,3
			лирика каша						
Обед	закуска	101-2004	д/Детского питания	100	17,32	68,1	1,4	4,5	5,5
	1 блюдо	138-2004	суп с крупой с курицей	250/10	44,02	164	6,5	6,4	20,1
	2 блюдо		жаркое по домаш.	250	160,66	352,9	15,7	17,9	32,3
	гарнир								
	сладкое		компот из сухофрукт.	200	29,40	98,4	0,7	0	23,9
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60	25,40	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

26.12.2025

Утверждаю:
Директор МАОУ "Лайтамакской СОШ"
М.О. 3.Х.Юмадеева/

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	493-2004	фрикасе из птицы	90	81,62	193,6	14,5	14,8	0,6
	гор.напиток	630-1996	чай с молоком	200	23,74	94,1	2,8	2,5	15,1
	хлеб		хлеб ржаной	20	14,66	41,3	0,7	0,1	9,4
			йогурт молочный	125	30,18	38,7	1,8	1,5	4,5
	гарнир	416-2013	"Мозаика кондит изделие	150	51,70	189,4	2,7	5,8	31,6
Обед				15	13,50	27,7	0,4	0,5	5,4
			Хлеб витаминизирован ный	60	0,00				
Обед	закуска	106-2013	Овощи по сезону	100	39,58	20,5	1,1	0,1	3,8
	1 блюдо	111-2004	борщ "сибирский"	250/5	30,82	128,5	3,5	4,7	18
	2 блюдо	341-2013	рыба запеченная со сметаной	100	101,66	284,8	23,8	18,8	5,1
	сладкое	518-2013	сок	200	30,5	90	0,4	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный творог	60	25,40	116,8	3	0,8	24,3
		520-2004	картофельное	180	48,84	175,5	3,9	5,9	26,7