Утверждаю:

директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"

_____ /З.Х.Юмадеева/

Школа | МАОУ "Лайтамакская СОШ" | Отд./корп | | День 1 | 09.02.2026г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	26,25	203	8	8	26
	гор.напиток	686-2004	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	200 /20/10	8,82	63	0	0	16
	хлеб	1,3-2004	Бутерброд с сыром и маслом	20,5,10	25,86	112	6	8	8
		458-2006	Фрукт	150	41,97	89	1	0	22
			Хлеб пшеничный	20	4,80	39	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	362-2002	Салат "Дальневосточный" из капусты с яйцом отварным	80	6,86	103	5	9	1
	1 блюдо	135-2004	Суп из овощей с курицей, со сметаной	250 / 10/5	25,80	144	6	6	16
	2 блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	80,66	118	9	8	3
	гарнир	512-2004	Рис припущенный	150	11,44	166	4	4	30
	сладкое	505-2013	Кисель из свежих ягод	200	8,84	89	0	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,80	78	2	1	16
	хлеб черн.								
				итого	138,40				

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

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 2 10.02.2026г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	338-2004	Котлета рыбная запечённая	90	41,84	158	9	8	12
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток	200	10,95	91	2	3	15
	хлеб	3=2004	Бутерброд с сыром	20 / 15	25,83	83	5	4	7
		520-2004	Пюре картофельное	150	13,65	147	3	4	24
			Йогурт молочный	125	15,41	39	2	2	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70-2006	Овощи свежие (огурцы)	60	2,25	8	1	0	1
	1 блюдо	110-2004	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250 / 5	22,70	120	2	5	17
	2 блюдо	494-2004	Бедро или грудка куриные запечённые	90	66,63	183	15	14	1
	гарнир	224-2004	Рагу из овощей	150	7,13	175	5	9	19
	сладкое	518-2013	Сок в ассортименте	200	15,25	138	1	0	34
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,46	78	2	1	16
	хлеб черн.								

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

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 3 11.02.2026г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Фрикадельки из кур	100	61,75	163	11	11	5
	гор.напиток		Чай с молоком	200	9,00	94	3	3	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,41	39	1	0	8
			Каша гречневая вязкая	150	10,34	149	2	5	24
			Фрукт	100	22,20	59	0	0	14
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Овощи свежие (огурцы)	60	24,48	8	1	0	1
	1 блюдо		Суп гороховый с гренками	250 / 20	30,43	176	3	4	32
	2 блюдо		Биточки рыбные	90	52,57	212	14	12	13
	гарнир		Картофель толченый, по-деревенски	150	11,11	184	3	6	29
	сладкое		Сок	200	15,25	90	0	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,56	78	2	1	16
	хлеб черн.								

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

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп | День 4 | 12.02.2026г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	52,00	319	13	14	37
	гор.напиток	642-1996	Какао с молоком	200	12,53	127	3	3	21
	хлеб		Хлеб пшеничный	60	4,22	117	3	1	24
		106-2013	Овощи натуральные	60	9,67	14	1	0	3
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	69-2013	Салат овощной	80	10,86	72	2	4	7
	1 блюдо	150-2013	Суп картофельный с рыбой	250 / 30	34,79	156	6	6	19
	2 блюдо	451-2004	Биточки из говядины	90	70,78	196	8	12	14
	гарнир	534-2004	Капуста тушённая	150	10,78	97	3	4	12
	сладкое	705-2004	Напиток из плодов шиповника	200	6,97	90	0	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,22	78	2	1	16
	хлеб черн.								

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

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 5 13.02.2026г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рагу из мяса	200	75,66	308	15	20	18
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток	200	10,42	91	2	3	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,46	41	1	0	9
			Бутерброд с сыром	20 / 15	17,15	83	5	4	7
		458 -2006	Фрукт в ассортименте	150		38	0	0	9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	22-2013	Овощи свежие (помидоры)	80	27,53	51	1	4	3
	1 блюдо	34-2004	Свекольник со сметаной	255	20,02	119	3	5	16
	2 блюдо	454-2004	Котлета по хлыновски	90	65,95	213	12	13	11
	гарнир	516-2004	Макаронные изделия отварные	150	8,70	175	3	3	34
	сладкое	505 -2013	Кисель из свежих ягод	200	11,75	89	0	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,46	78	2	1	16
	хлеб черн.								