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

Школа: МАОУ "Лайтамакская СОШ" | Отд./корп: | День 1 | 02.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	59-2006	Котлеты из говядины и курицы "Школьные"	90	76,88	181	11	10	12
	гор.напиток	685-2004	Чай с сахаром	200	2,05	61	0	0	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,33	39	1	0	8
		510-2004	отварная	150	9,81	149	2	5	24
		300-2013	Яйца вареные	40	14,63	63	5	5	0
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	125		39	2	2	5
Обед	закуска	17-2013	Салат из свежих огурцов	80	22,90	47	1	4	2
	1 блюдо	147-2013	Суп с макаронными изделиями с курицей	250 / 10	19,61	158	7	6	19
	2 блюдо	439-2004	Печень, тушеная с овощами	100	69,79	164	12	11	5
	гарнир	208-2013	Картофель толченый, по-деревенски	150	15,66	184	3	6	29
	сладкое	638-2004	Компот из кураги	200	5,96	129	1	0	31
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,46	78	2	1	16
	хлеб черн.								
				итого	138,40				

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

Школа: МАОУ "Лайтамакская СОШ" | Отд./корп: | День 2 | 03.03.26г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	75,92	319	13	14	37
	гор.напиток	685-2004	Чай с сахаром	200	2,13	61	0	0	15
	хлеб		Бутерброд с джемом	20 / 25	15,26	93	2	0	21
			Йогурт	125	14,40	39	2	2	5
			Хлеб пшеничный	20		39	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	56-2013	Салат из моркови и сыром	80	24,15	110	4	8	6
	1 блюдо	134-2004	Суп крестьянский с мукой со сметаной	250 / 5	18,40	128	3	5	17
	2 блюдо	347-2013	Фрикадельки рыбные с маслом	90 / 5	63,30	144	12	8	7
	гарнир	512-2004	Рис припущенный	150	12,53	166	4	4	30
	сладкое	518-2013	Сок в ассортименте	200	15,25	90	0	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,46	78	2	1	16
	хлеб черн.								
				итого	138,40				

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

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 3 04.03.2026

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-	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 | 05.03.2026

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

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 5 11.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рагу из мяса	200	87,05	308	15	20	18
	гор.напиток		Чай «Витаминный»	200	6,14	83	1	0	20
	хлеб		Бутерброд с маслом	40	11,01	134	2	7	15
			Фрукты в ассортименте	200	3,50	83	1	0	20
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№106-2013	Салат из моркови	80	17,16	69	1	4	7
	1 блюдо	№34-2004	Свекольник со сметаной	250 / 5	22,34	119	3	5	16
	2 блюдо	№401-2013	Печень, тушённая в соусе	100	78,57	128	9	8	5
	гарнир	№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	8,70	175	3	3	34
	сладкое	№585-1996	Компот из свежих плодов	200	7,68	83	0	0	21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	3,95	78	2	1	16
	хлеб черн.								
				итого	138,40				

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

Школа: МАОУ "Лайтамакская СОШ" | Отд./корп: | День 6 | 30.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	370-2013	Плов из мяса	200	75,92	319	13	14	37
	гор.напиток	685-2004	Чай с сахаром	200	2,13	61	0	0	15
	хлеб		Бутерброд с джемом	20 / 25	15,26	93	2	0	21
			Йогурт	125	14,40	39	2	2	5
			Хлеб пшеничный	20		39	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	56-2013	Салат из моркови и сыром	80	24,15	110	4	8	6
	1 блюдо	134-2004	Суп крестьянский с мукой со сметаной	250 / 5	18,40	128	3	5	17
	2 блюдо	347-2013	Фрикадельки рыбные с маслом	90 / 5	63,30	144	12	8	7
	гарнир	512-2004	Рис припущенный	150	12,53	166	4	4	30
	сладкое	518-2013	Сок в ассортименте	200	15,25	90	0	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,46	78	2	1	16
	хлеб черн.								
				итого	138,40				

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

Школа МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп

День 7 31.03.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша манная жидкая с маслом	200 / 5	20,58	196	5	7	28
	гор.напиток	686-2004	Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый	200 /20 /10	7,20	63	0	0	16
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,46	39	1	0	8
		564-2013	Булочка домашняя	100	28,58	249	4	8	41
			(конфеты)	15	14,40	28	0	1	5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71-2004	Винегрет овощной	80	13,85	88	1	4	12
	1 блюдо	148-2004	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	20,47	98	2	5	10
	2 блюдо	404-2013	Птица отварная	90	49,98	230	21	16	1
	гарнир	534-2004	Капуста тушённая	150	12,35	97	3	4	12
	сладкое	512-2013	Компот из изюма	200	6,11	103	0	0	26
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,55	78	2	1	16
	хлеб черн.								
				итого	138,40				