

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 11

16.02.2026

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 /3.Х. Юмадеева/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311-2004	Каша пшеничная жидкая с маслом	200 / 5	20,30	193	5	7	28
	гор.напиток	690-2004	Кофейный напиток	200	10,95	91	2	3	15
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,56	39	1	0	8
			(пряники)	40	41,40	102	1	2	21
Завтрак 2			Йогурт	125	30,50	39	2	2	5
			Фрукты						
Обед	закуска	22-2013	Салаи из свежих помидоров	80	27,00	51	1	4	3
	1 блюдо	12.02.2011	Суп сырный со сметаной	250 / 5	9,68	193	8	10	19
	2 блюдо	363-2013	Мясо тушёное	100	77,97	145	10	10	4
	гарнир	520-2004	Пюре картофельное	150	14,50	147	3	4	24
	сладкое	585-1996	Компот из свежих плодов	200	4,79	83	0	0	21
	хлеб бел.	458-2006	Фрукты в ассортименте	100	4,46	59	0	0	14
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	40		78	2	1	16
				Итого	138,40				

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

17.02.2026

Утверждаю:
 Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 /3 Х.Юмадеева/



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	437-2004	Гуляш из говядины	100	62,36	118	9	8	3
	гор.напиток	642-1996	Какао с молоком	200	10,78	127	3	3	21
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	4,46	39	1	0	8
		508-2004	Каша рассыпчатая гречневая	150	17,70	200	3	7	32
Завтрак 2		41548	изюмом	80	12,40	56	1	0	13
			фрукты						
Обед	закуска	66-2013	Салат картофельный с огурцами	80	14,34	71	1	4	7
	1 блюдо	119-2006	Уха ростовская	250 / 30	40,37	151	6	6	19
	2 блюдо	410-2013	Фрикадельки из кур Макароны из дделия	100	62,70	163	11	11	5
	гарнир	516-2004	отварные	150	9,71	175	3	3	34
	сладкое	705-2004	Напиток из плодов шиповника	200	6,88	90	0	0	22
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,41	78	2	1	16
	хлеб черн.								
Итого					138,40				

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ" Отд./корп



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

День 14 19.02.2026

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рагу из мяса	200	74,00	308	15	20	18
	гор.напиток	685-2004	Чай с сахаром	200	2,05	61	0	0	15
	хлеб		Бутерброд с маслом	35	4,46	71	2	4	7
			Йогурт	125	17,20	39	2	2	5
Завтрак 2			Хлеб	20		41	1	0	9
			фрукты						
Обед	закуска	22-2013	Салат из капусты белокочанной	80	7,45	73	2	4	7
	1 блюдо	132-2004	Рассольник ленинградский с курицей	250 / 10 / 5	24,63	144	7	6	15
	2 блюдо	436-2004	Жаркое по-домашнему	200	71,79	303	15	15	27
	гарнир								
	сладкое	639-2004	Компот из сухофруктов	200	5,96	98	1	0	24
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,46	78	2	1	16
	хлеб черн.	458-2006	Фрукты в ассортименте	100	24,13	59	0	0	14
			Итого		138,40				

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корп

День 15

20.02.2026

Директор МАОУ "Лайтамакская СОШ"
 Юмадеева /

Утверждаю:



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	498-2004	Биточки рублёные из птлицы, с маслом	90 / 5	54,68	228	11	15	11
	гор.напиток	493-2013	Чай "Витаминный"	200	6,06	83	1	0	20
	хлеб		Хлеб пшеничный	60	4,46	117	3	1	24
		512-2004	Рис прилущенный	150	12,82	166	4	4	30
Завтрак 2		458-2006	Фрукты в ассортименте	150	29,68	38	0	0	9
	фрукты								
Обед	закуска	70-2006	Овощи свежие (огурцы)	60	21,00	8	1	0	1
	1 блюдо	138-2004	Суп с крупой с курицей	250 / 10	18,03	164	7	6	20
	2 блюдо	388-2004	Котлета рыбная запечённая	90	49,15	158	9	8	12
	гарнир	208-2013	деревенски	150	15,66	184	3	6	29
	сладкое	585-1996	Компот из свежих плодов	200	7,85	83	0	0	21
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	4,51	78	2	1	16
	хлеб черн.								
				Итого	138,40				

Школа

МАОУ "Лайтамакская СОШ"

Отд./корм

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

Утверждаю:

День 19

27.02.2026

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.								
			Итого		138,40				