



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 07.11.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95
№349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 74,77 р		520	14,73	15,92	70,34	493,06

Меню на 07.11.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,43	11,01	31,29	276,75
№349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 48,70р		458	14,07	11,46	65,20	428,95

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 08.11.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№47 Сбор.рецепт Дели 2017г	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30
№377 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 74,77 р		538	16,07	15,39	70,32	453,34

Меню на 08.11.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Шулпа с картофелем и овощами, с мясом индейки	250/20	7,42	7,04	16,94	172,80
№377 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Цена: 48,70р		520	10,83	7,66	46,89	313,12

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 10.11.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Сырники из творога с кашей пшениной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40
№376 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 74,77 р		500	20,14	18,78	79,59	558,75

Меню на 10.11.2025 г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Сырники из творога с кашей пшениной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	373,20
№376 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Цена: 48,70 р		473	18,54	18,46	70,17	497,90



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 11.11.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№52 Сбор.рецепт Дели 2017г	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
№229 Сбор.рецепт Дели 2017г	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00
№312 Сбор.рецепт Дели 2017г	Пюре картофельное	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
№342 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,90	74,60
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Цена: 74,77 р		548	15,79	16,39	64,35	467,98

Меню на 11.11.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№ Сбор.рецепт Дели 2017г	Солянка по-домашнему	250/10	8,29	10,65	7,55	184,83
№342 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,90	74,60
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 48,70 р		490	10,43	11,17	37,33	318,83



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 12.11.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
табл 9, стр 184. 2012 Дели+	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
№265 Сбор.рецеп Дели 2017г	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42
№377 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Цена: 74,77 р		545	19,64	20,41	79,78	593,77

Меню на 12.11.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№265 Сбор.рецеп Дели 2017г	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42
№377 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 48,70 р		430	18,00	19,93	61,64	507,82

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 13.11.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Салат из моркови	60	0,74	0,06	9,98	49,02
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95
№382 Сбор.рецеп Дели 2017г	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,80
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Цена: 74,77 р		520	16,05	16,30	63,66	488,27

Меню на 13.11.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№82 Сбор.рецеп Дели 2017г	Борщ из свежей капусты с куриными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	8,88	13,03	15,27	222,95
№382 Сбор.рецеп Дели 2017г	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,80
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 48,70 р		512	12,44	16,93	34,75	361,15

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 14.11.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
	Апельсины	180	1,62	0,36	14,58	77,40
№143,241 Сбор.рецепт Дели 2017г	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50
№349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
табл 6, стр 134,144 2012 Дели+	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Цена: 74,77 р		600	16,08	16,37	63,87	481,30

Меню на 14.11.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№143,241 Сбор.рецепт Дели 2017г	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50
№349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 48,70 р		430	15,12	16,13	53,25	423,70



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 15.11.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№47 Сбор.рецепт Дели 2017г	Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
ТТК	Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
№377 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Цена: 74,77 р		553	19,74	19,17	82,09	582,15

Меню на 15.11.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№47 Сбор.рецепт Дели 2017г	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,75	4,33	8,62	90,53
ТТК	Рассольник домашний с мясными фрикадельками со сметаной	250/22/10	6,67	9,17	12,50	166,59
№377 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 48,70 р		612	10,51	13,88	43,15	357,84