



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 16.03.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40
№376 Сбор.рецеп 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: 77,76 р	500	20,14	18,78	79,59	558,75

Меню на 16.03.2026 г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным	60/220/3	17,90	21,21	47,96	442,60
№376 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Цена: 77,76 р	553	23,06	22,02	90,99	646,50

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 17.03.2026г (1-4 класс)



№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Салат из отварной свеклы с сыром	60	1,84	3,74	9,78	78,42
№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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 77,76 р		543	16,11	16,60	63,83	467,87

Меню на 17.03.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№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	180/5	3,71	9,38	21,59	197,70
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,50
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76 р		555	17,84	16,35	73,89	527,00

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 18.03.2026г (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: 77,76 р		545	19,64	20,41	79,78	593,77

Меню на 18.03.2026г (5-9 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	50/200	18,97	23,12	51,79	509,80
№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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 77,76 р		600	22,94	24,06	93,32	703,20



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 19.03.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Салат из зеленого горошка к/с	60	1,09	1,31	16,95	60,16
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями, с маслом сливочным	75/150/3	11,45	11,41	31,29	276,75
№382 Сбор.рецепт Дели 2017г	Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Цена: 77,76 р		513	16,02	16,46	68,14	474,26

Меню на 19.03.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Салат из зеленого горошка к/с (доп. гарнир)	40	1,19	1,14	11,30	40,11
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями, с маслом сливочным	75/180/3	13,15	13,36	36,01	323,64
№376 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	25	1,90	9,20	12,30	58,75
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 77,76 р		588	18,46	24,15	83,92	536,10

Утверждаю, Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 20.03.2026г (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: 77,76 р	600	16,08	16,37	63,87	481,30

Меню на 20.03.2026г (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
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	43,00
№349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
табл6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Цена: 77,76 р	560	18,30	16,57	76,11	537,20

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 21.03.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№54 Сбор.рецепт Дели 2017г	Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34
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
№376 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
Цена: 77,76 р		553	19,30	20,22	83,50	594,85

Меню на 21.03.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№54 Сбор.рецепт Дели 2017г	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,80	3,10	9,80	75,00
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 ржаной	25	1,65	0,30	9,90	49,50
№376 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
Цена: 77,76 р		553	18,68	19,61	74,34	551,26