

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 16.10.2025г (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 16.10.2025г (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 17.10.2025г (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 17.10.2025г (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 18.10.2025г (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 18.10.2025г (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



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 20.10.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
табл 9, стр 186. 2012 Дели+ ТТК	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
№379 Сбор.рецеп Дели 2017г	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,00	60,70
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Цена: 74,77 р	545	16,13	15,31	67,08	491,55

Меню на 20.10.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45
№379 Сбор.рецеп Дели 2017г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,00	60,70
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Цена: 48,70 р	445	15,73	14,91	57,28	444,55

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 21.10.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№279/331 Сбор.рецеп Дели 2017г	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,94	8,36	124
№203 Сбор.рецеп Дели 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,1	3,62	31,96	176,1
№203 Сбор.рецеп Дели 2017г	Сыр порционно	15	3,95	3,99	0	51,5
ТТК	Напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,50
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
Цена: 74,77 р		545	20,094	20,08	83,92	560,85

Меню на 21.10.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№113 Сбор.рецеп Дели 2017г	Суп -лапша домашняя с мясом птицы	250/20	5,65	6,10	11,62	132,55
ТТК	Напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,50
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 48,70р		500	7,97	6,63	44,96	295,45

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 22.10.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192,00
№312 Сбор.рецепт Дели 2017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
ТТК	Свёкла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80
№348 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из урюка	200	0,55	0,06	17,93	76,40
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 74,77 р		583	20,05	19,52	83,53	597,35

Меню на 22.10.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Птица запеченная	100	10,42	12,43	8,65	192,00
№312 Сбор.рецепт Дели 2017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
№348 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из урюка	200	0,55	0,06	17,93	76,40
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	1188,00	59,40
Цена: 48,00р		483	16,03	19,10	1235,05	478,25



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 23.10.2025г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№15 Сбор.рецепт Дели 2017г	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0	34,33
ТТк	Гуляш из отварной говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00
№171 Сбор.рецепт Дели 2017г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,77	2,29	39,72	214,00
№376 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Цена: 74,77 р		510	20,16	20,36	79,83	608,33

Меню на 23.10.2025г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№15 Сбор.рецепт Дели 2017г	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0	34,33
ТТк	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	250/20	11,09	6,02	16,64	177,92
№376 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Цена: 48,70р		510	16,07	8,94	41,41	322,75

Утверждаю Дир
/Я
ни Бари Габдрахман
(1-4 класс)

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Утверждаю Дир
/Я
ни Бари Габдрахман
(1-4 класс)

Утверждаю Дир
/Я
ни Бари Габдрахман
(1-4 класс)

Утверждаю Дир
/Я
ни Бари Габдрахман
(1-4 класс)

Утверждаю Дир
/Я
ни Бари Габдрахман
(1-4 класс)



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 25.10.2025г (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 25.10.2025г (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