

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 06.04.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Икра кабачковая	60	0,64	3,31	5,03	50,28
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: 76,77 р		520	14,73	16,22	70,26	492,43

Меню на 06.04.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Икра кабачковая	50	0,54	2,76	4,19	41,9
ТТК	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3	17,06	23,20	43,27	463,44
№349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
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: 76,77 р		558	21,76	26,57	91,21	704,54

Меню на 06.04.2026г (1 класс)

№ Сбор.рецепт Дели 2017г	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3
	Кисель	200
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30
Цена: 25 р		383

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 07.04.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№15 Сбор.рецеп Дели 2017г	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0	34,33
№260 Сбор.рецеп Дели 2017г	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221
№171 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214
№377 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Цена: 77,76 р		545	20,2	20,36	79,97	609,65

Меню на 07.04.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№15 Сбор.рецеп Дели 2017г	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0	34,33
№260 Сбор.рецеп Дели 2017г	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,3	221
№171 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,56	256,8
№377 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Цена: 77,76 р		603	21,81	21,86	93,69	679,65

Меню на 07.04.2026г (1 класс)

№ 181 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша манная с маслом сливочным	150/3	4,56	4,78	24,29	158,86
№ 342 Сбор.рецеп Дели 2017г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	17,88	74,6
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Цена: 25 р		383	6,70	5,30	54,05	292,86

Утверждаю Директор школы:



/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 08.04.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,8
ТТК	Птица запеченая	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
№349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76 р		583	20,16	19,55	87,63	613,75

Меню на 08.04.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,8
ТТК	Птица запеченая	100	10,42	12,43	8,65	192,00
№312 Сбор.рецепт Дели 2017г	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50
№349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76р		553	18,49	20,99	76,96	577,30

Меню на 08.04.2026г (1 класс)

№ 173 Сбор.рецепт Дели 2017г	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	150/3	6,21	6,58	28,23	197,96
№ 377 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
табл б, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Цена: 25 р		383	8,30	6,96	50,26	298,68

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 09.04.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45
№379 Сбор.рецепт Дели 2017г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,00	60,70
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,38	11,88	59,40
Цена: 77,76 р		545	16,13	15,33	67,08	491,55

Меню на 09.04.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/200/3	16,29	18,33	9,51	459,80
№379 Сбор.рецепт Дели 2017г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	6,00	60,70
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76 р		603	22,53	21,91	41,15	646,70

Меню на 09.04.2026г (1 класс)

№ 303 Сбор.рецепт Дели 2017г	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3	5,46	4,98	29,41	185,17
№ 377 Сбор.рецепт Дели 2017г	Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Цена: 25 р		383	7,55	5,36	51,44	285,89

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карз мышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 10.04.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,2
ТТК	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42
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: 77,76 р		505	20,11	20,52	80,44	595,87

Меню на 10.04.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	31,77	335,2
ТТК	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5	8,46	85,7
ТТК	Напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,50
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: 77,76р		570	22,30	22,88	92,29	674,10

Меню на 10.04.2026г (1 класс)

№ 182 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/3	4,25	3,41	24,4	145,8
№ 349 Сбор.рецеп Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Цена: 25 р		383	6,89	3,86	68,29	337,20

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 11.04.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Кукуруза к/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	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 пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Цена: 77,76 р		523	16,16	15,16	69,90	457,66

Меню на 11.04.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Кукуруза к/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79
ТТК	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	75/180/3	13,99	14,60	45,93	367,50
№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	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76 р		558	17,20	17,55	74,33	517,81

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 13.04.2026г (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.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: 77,76 р		500	20,14	18,78	79,59	558,75

Меню на 13.04.2026 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.рецепт 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

Меню на 13.04.2026г (1 класс)

№ 203 Сбор.рецепт Дели 2017г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	176,1
ТТК	Кисель	200	0,6	0,1	20,2	83,6
табл б, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Цена: 25 р		383	8,26	3,31	64,04	319,10

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 14.04.2026г (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 14.0.2026г (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

Меню на 14.04.2026г (1 класс)

№ 173 Сбор.рецепт Дели 2017г	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	204,26
№ 349 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Цена: 25 р		383	9,08	5,48	77,07	395,66



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф./

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 15.04.2026г (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 15.04.2026г (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

Меню на 15.04.2026г (1 класс)

№ 181 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/3	4,56	4,78	24,29	158,86
№ 376 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10	40
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4
Цена: 25 р		383	6,61	5,16	46,17	258,26