



Утверждаю Директор школы:
/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 12.01.2026г (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.рецеп 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	15,92	70,34	493,06

Меню на 12.01.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
ТТК	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	4,22	8,52	84,85
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.рецеп Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30
Цена: 76,77 р		593	21,09	27,93	87,68	710,39

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 13.01.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
табл 9, стр 186. 2012 Дели+ ТТК	Плоды 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	39,4	324,45
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6	60,7
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 77,76 р		545	16,13	15,31	67,08	491,55

Меню на 13.01.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
табл 9, стр 186. 2012 Дели+ ТТК	Плоды 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	60/200/3	16,29	18,33	59,51	459,8
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6	60,7
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	91,15	646,70

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 14.01.2026г (1-4 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№15 Сбор.рецеп Дели 2017г	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0	34,33
ТТк	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00
№171 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,77	2,29	39,72	214,00
№376 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром	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: 77,76 р		510	20,20	20,36	79,97	609,65

Меню на 14.01.2026г (5-9 класс)

№ рецептуры	наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г
№15 Сбор.рецеп Дели 2017г	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0	34,33
ТТк	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00
№171 Сбор.рецеп Дели 2017г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,52	3,75	47,66	256,80
№376 Сбор.рецеп Дели 2017г	Чай с сахаром	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
таблб, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76р		550	21,81	21,86	93,79	679,65



Утверждаю Директор школы:
/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 15.01.2026г (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 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
табл 6, стр 134. 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 15.01.2026г (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	180/3	3,69	7,93	24,56	184,50
ТТК	Свёкла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80
№348 Сбор.рецепт Дели 2017г	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
табл 6, стр 144. 2012 Дели+	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76 р		553	18,49	20,99	76,96	577,30

Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 16.01.2026г (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	7,08	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 порционнно	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: 77,76 р		545	19,89	20,08	83,92	560,85

Меню на 16.01.2026г (5-9 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	7,08	11,94	8,36	124
№203 Сбор.рецеп Дели 2017г	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6
№203 Сбор.рецеп Дели 2017г	Сыр порционнно	10	2,63	2,66	0	34,33
ТТК	Напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,50
табл 6, стр 134. 2012 Дели+	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Цена: 77,76р		550	20,05	21,27	80,92	565,63



Утверждаю Директор школы:

/Якупова Г.Ф/

МБОУ "Карамышевская ООШ имени Бари Габдрахманова"

Меню на 17.01.2026г (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	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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Цена: 77,76 р		538	16,07	15,39	67,32	453,34

Меню на 17.01.2026г (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	4,45	7,22	90,53
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 ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
Цена: 77,76 р		578	18,09	17,48	77,29	535,15