

🤃 Директор улколы

И.И. Фахрутдинов

# Меню на 7 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша манная с маслом сливоч.	150/3	4,56	4,78	24,29	176,10
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	83,60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00		,		319,10

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийности
Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10
Напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,50
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
Итого на сумму:	74,77				560,84

Обед для учащихся 5-11 классов:							
Тефтели мясные в смет-том. coyce	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99		
Макароны отварные	180	5,4	3,53	30,01	174,60		
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60		
Итого на сумму:	45,00				426,51		

Полдник для учащихся ГПД:								
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
Каша манная с маслом сливоч.	150/3	4,56	4,78	24,29	176,10			
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	83,60			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40			
Итого на сумму:	25,00				319,10			

Завхоз:

Кер Л.Г.Калимуллина Кен Л.И.Калимуллина

Повар:

I ned 5 dens



·: , Директор уаколы

И.И.Фахрутдинов

### Меню на 8 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-4 классов (бесплатно):							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32		
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатыйм,с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30		
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	74,77				453,34		

Завтрак для учащихся 5-11 классов):								
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность				
150/3	4,25	3,41	24,40	221,26				
200	0,75	0,06	27,93	41,32				
30	1,98	0,36	11,88	59,40				
25,00				321,98				
	200 30	Выход         Белки           150/3         4,25           200         0,75           30         1,98	Выход         Белки         Жиры           150/3         4,25         3,41           200         0,75         0,06           30         1,98         0,36	Выход         Белки         Жиры         Углеводы           150/3         4,25         3,41         24,40           200         0,75         0,06         27,93           30         1,98         0,36         11,88				

Завхоз:

Кер Л.Г.Калимуллина Кер Л.И.Калимуллина





И.И. Фахрутдинов

# Меню на 10 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша рисовая с маслом сливочным	150/3	4,48	4,88	32,23	204,30
Кисель	200	0,60	0,1	20,20	40,00
Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				303,70

Обед для учащихся 1-4 классов (бесплатно):							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40		
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20		
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
Хлеб рэканой	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	74,77				558,75		

		Обед для учащихся 5-11 классов:								
90	10,20	12,93	13,79	198,00						
200	5,58	6,68	31,92	210,00						
190/10	0,07	0,02	10,01	40,00						
20	1,52	0,16	9,84	47,00						
20	1,32	0,24	7,92	39,60						
45,00				534,60						
	200 190/10 20 20	200     5,58       190/10     0,07       20     1,52       20     1,32	200     5,58     6,68       190/10     0,07     0,02       20     1,52     0,16       20     1,32     0,24	200         5,58         6,68         31,92           190/10         0,07         0,02         10,01           20         1,52         0,16         9,84           20         1,32         0,24         7,92						

Полдник для учащихся ГПД								
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийности			
Каша рисовая с маслом	150/3	4,48	4,88	32,23	204,30			
сливочным				-				
Кисель	200	0,60	0,1	20,20	40,00			
Хлеб рэканой	30	1,98	0,36	11,88	59,40			
Итого на сумму:	25,00				303,70			

Завхоз:

Повар:

Кор Л.Г.Калимуллина Кеем Л.И.Калимуллина

2 нед 1 день





И.И.Фахрутдинов

### Меню на 11 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся,1-11 классов:							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	197,96		
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	13,94	82,20		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				339,56		

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийности
Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Итого на сумму:	74,77				467,98

Обед для учащихся 5-11 классов:						
Щи из св капусты с мясом	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46	
Компот из св яблок	200	0,16	0,16	17,90	74,60	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	
Итого на сумму:	45,00				231,66	

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийности
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	197,96
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	13,94	82,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				339,56

Завхоз:

Повар:

Кор Л.Г.Калимуллина Кори Я.И.Калимуллина



Директор школы

И.И.Фахрутдинов

# Меню на 12 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11 классов:								
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност			
Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	6,68	5,83	23,59	191,19			
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	83,60			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40			
Итого на сумму:	25,00				334,19			

Обед для учащихся 1-4 классов (бесплатно):							
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
100	0,40	0,40	9,80	47,00			
50/150	15,95	19,55	39,75	408,42			
190/10	0,07	0,02	10,01	40,00			
25	1,90	0,20	12,30	58,75			
20	1,32	0,24	7,92	39,60			
74,77				593,77			
	861x00 100 50/150 190/10 25 20	Выход         Белки           100         0,40           50/150         15,95           190/10         0,07           25         1,90           20         1,32	Выход         Белки         Жиры           100         0,40         0,40           50/150         15,95         19,55           190/10         0,07         0,02           25         1,90         0,20           20         1,32         0,24	Выход         Белки         Жиры         Углеводы           100         0,40         0,40         9,80           50/150         15,95         19,55         39,75           190/10         0,07         0,02         10,01           25         1,90         0,20         12,30           20         1,32         0,24         7,92			

Обед для учащихся 5-11 кл					
Рыба туш. с овощами в томате	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00
Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46
Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого на сумму:	45,00				503,66

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша гречневая с маслом	150/3	6,68	5,83	23,59	191,19
СЛИВОЧНЫМ			21		
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	83,60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				334,19

Завхоз:

Повар:

Кел Л.Г.Калимуллина Каса Л.И.Калимуллина



-: Директор инколы

И.И.Фахрутдинов

# Меню на 13 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11 классов:							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша Дружба с маслом сливочным	150/3	4,52	5,12	25,05	145,80		
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	41,32		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				246,52		

Обед для учащихся 1-4 классов (бесплатно):							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Салат из моркови	60	0,74	0,06	9,98	49,02		
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95		
Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50		
Итого на сумму:	74,77				488,07		

Обед для учащихся 5-11 кл	ассов:				
Суп гороховый с картофелем с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85
Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого на сумму:	45,00				331,85

Полдник для учащихся ГПД:							
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
150/3	4,52	5,12	25,05	145,80			
200	0,83	0,11	40,02	41,32			
30	1,98	0,36	11,88	59,40			
25,00				246,52			
	150/3 200 30	150/3 4,52 200 0,83 30 1,98	150/3     4,52     5,12       200     0,83     0,11       30     1,98     0,36	150/3     4,52     5,12     25,05       200     0,83     0,11     40,02       30     1,98     0,36     11,88			

Завхоз:

Повар:

Кор Л.Г.Калимуллина Кен Л.И.Калимуллина

2 нед 4 день



### Меню на 14 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11 классов:							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша манная с маслом сливочным	150/3	4,56	4,78	24,29	185,17		
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				312,77		

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого на сумму:	74,77		-	-	481,30

Обед для учащихся 5-11	классов:				
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого на сумму:	45,00			,	352,42

Полдник для учащихся ГПД:							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша манная с маслом сливочным	150/3	4,56	4,78	24,29	185,17		
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				312,77		
			3+0				

Завхоз:

Повар:

Frel Л.Г.Калимуллина
Колев Л.И.Калимуллина



: Директор школы

И.И.Фахрутдинов

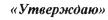
## Меню на 15 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-4 классов								
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность				
80	1,05	2,60	5,17	48,32				
75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76				
185/10/5	- 0,11	0,02	10,15	41,32				
45	3,42	0,36	22,14	105,75				
74,77				582,15				
	Выход 80 75/150/3 185/10/5 45	Выход     Белки       80     1,05       75/150/3     15,16       185/10/5     - 0,11       45     3,42	Выход         Белки         Жиры           80         1,05         2,60           75/150/3         15,16         16,19           185/10/5         - 0,11         0,02           45         3,42         0,36	Выход         Белки         Жиры         Углеводы           80         1,05         2,60         5,17           75/150/3         15,16         16,19         44,63           185/10/5         - 0,11         0,02         10,15           45         3,42         0,36         22,14				

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Макарон изделие отварное с маслом растительным	150/3	5,68	2,85	31,96	176,10
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	40,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				275,50

Завхоз:

Кол Л.Г.Калимуллина Ком Л.И.Калимуллина





. Директор школы

И.И.Фахрутдинов

# Меню на 17 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11	MACL	AT * PT X			
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3	6,68	5,83	23,59	171,76
Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25руб.				308,30

Обед для учащихся 1-4 классов (бесплатно):							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийности		
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91		
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95		
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	74р.77к.		-11		493,06		

Обед для учащихся 5-11 кла	ссов:				
Котлета из мяса кур	90	10,2	12,93	13,79	198
Макаронные изд отвар с маслом	150/5	5,7	4,3	31,99	189,30
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого на сумму:	45руб.				513,90

Полдник для учащихся ГПД:						
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
150/3	6,68	5,83	23,59	171,76		
200	0,60	0,10	20,20	83,60		
30	1,98	0,36	11,88	59,40		
25руб.				308,30		
	200 30	Выход         Белки           150/3         6,68           200         0,60           30         1,98	Выход         Белки         Жиры           150/3         6,68         5,83           200         0,60         0,10           30         1,98         0,36	Выход         Белки         Жиры         Углеводы           150/3         6,68         5,83         23,59           200         0,60         0,10         20,20           30         1,98         0,36         11,88		

Завхоз:

Т.Г.Калимуллина Гресов Л.И.Калимуллина



· Директор школы

И.И.Фахрутдинов

## Меню на 18 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11 классов:							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша ячневая с маслом сливочным	150/3	5,46	4,98	29,41	185,17		
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				285,89		

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	60/150/5	10,55	11,85	39,40	324,45
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	6,0	60,7
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	74,77				491,55

Обед для учащихся 5-11	классов:				
Суп лапша ПФ дом. с мясом птицы	250/10	5,65	6,10	11,62	132,55
Чай с сахаром с лимоном	180/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого на сумму:	45,00				260,47

ixoò	Белки	Жиры	Углево	<i>I</i> /
			ды	Калорийность
50/3	5,46	4,9.8	29,41	185,17
/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
30	1,98	0,36	11,88	59,40
5,00				285,89
	50/3 5/10/5 30 5 <b>,00</b>	7/10/5 0,11 30 1,98	7/10/5 0,11 0,02 30 1,98 0,36	7/10/5 0,11 0,02 10,15 30 1,98 0,36 11,88

Завхоз:

Кел Л.Г.Калимуллина Кен Л.И.Калимуллина

Повар:

Lund 2 dans



Директор школы

И.И. Фахрутдинов

## Меню на 19 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

ыход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
50/3	5,68	2,85	31,96	158,86
200	0,83	0,11	40,02	82,20
30	1,98	0,36	11,88	59,40
5,00				300,46
	50/3	50/3     5,68       200     0,83       30     1,98	50/3     5,68     2,85       200     0,83     0,11       30     1,98     0,36	50/3     5,68     2,85     31,96       200     0,83     0,11     40,02       30     1,98     0,36     11,88

Обед для учащихся 1-4 классов (бесплатно):							
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
10	2,63	2,66	0,00	34,33			
50/50	10,39	14,79	10,30	221,00			
150	3,77	2,29	39,72	214,00			
185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32			
50	3,30	0,60	19,80	99,00			
74,77				609,65			
	861x00 10 50/50 150 185/10/5 50	Выход         Белки           10         2,63           50/50         10,39           150         3,77           185/10/5         0,11           50         3,30	Выход         Белки         Жиры           10         2,63         2,66           50/50         10,39         14,79           150         3,77         2,29           185/10/5         0,11         0,02           50         3,30         0,60	Выход         Белки         Жиры         Углеводы           10         2,63         2,66         0,00           50/50         10,39         14,79         10,30           150         3,77         2,29         39,72           185/10/5         0,11         0,02         10,15           50         3,30         0,60         19,80			

Обед для учащихся 5-11 классов:							
Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39		
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80		
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60		
Итого на сумму:	45,00				559,59		

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Макаронные изделие отварные	150/3	5,68	2,85	31,96	158,86
с маслом сливочным					
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	82,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				300,46

Завхоз:

Повар:

Кер Л.Г.Калимуллина Кер Л.И.Калимуллина

1 нев 3 день



, Директор школы

И.И.Фахрутдинов

# Меню на 20 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11 классов:							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша геркулесовая молочная с `маслом сливочным	150/3	6,21	6,58	28,23	197,96		
Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	15,76	40		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				297,36		

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийности
Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80
Птица запеченная	100	10,52	12,43	8,65	192
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого на сумму:	74,77				613,75

Обед для учащихся 5-11	классов:				
Суп крестьянской с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95
Кисель	200	0,60	0,10	30,2	123,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого на сумму:	45,00				315,15

<b>Жиры</b> 6,58	<b>Углеводы</b> 28,23	<b>Калорийность</b> 197,96
6,58	28,23	197,96
0,28	15,76	40
0,36	11,88	59,40
		297,36

Завхоз:

Т.Г.Калимуллина Кеим Л.И.Калимуллина

Повар:

I neo 4 derail



🖰 Директор школы

И.И. Фахрутдинов

# Меню на 21 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11 классов:						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийност	
Каша манная с маслом сливоч,	150/3	4,56	4,78	24,29	176,10	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	83,60	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого на сумму:	25,00				319,10	

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Тефтели мясные в сметанно- томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10
Напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,50
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
Итого на сумму:	74,77				560,84

Обед для учащихся 5-11 классов:							
Тефтели мясные в смет-том. coyce	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99		
Макароны отварные	180	5,4	3,53	30,01	174,60		
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60		
Итого на сумму:	45,00				426,51		

Полдник для учащихся ГПД:						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Каша манная с маслом сливоч.	150/3	4,56	4,78	24,29	176,10	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	83,60	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
Итого на сумму:	25,00				319,10	

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина П.И.Калимуллина

Повар:

Lued 5 dens



'Директор школы

И.И.Фахрутдинов

## Меню на 22 ноября 2025 года, по МБОУ « Каратунская СОШ»

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатыйм,с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	30	- 1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	74,77				453,34

Завтрак для учащихся 5-11 классов):						
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
150/3	4,25	3,41	24,40	221,26		
200	0,75	0,06	27,93	41,32		
30	1,98	0,36	11,88	59,40		
25,00				321,98		
	Выход 150/3 200 30	Выход         Белки           150/3         4,25           200         0,75           30         1,98	Выход         Белки         Жиры           150/3         4,25         3,41           200         0,75         0,06           30         1,98         0,36	Выход         Белки         Жиры         Углеводы           150/3         4,25         3,41         24,40           200         0,75         0,06         27,93           30         1,98         0,36         11,88		

Завхоз:

Кор Л.Г.Калимуллина Кор Л.И.Калимуллина



Директор шқолы

И.И.Фахрутдинов

### Меню на 24 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-	:				
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша рисовая с маслом сливочным	150/3	4,48	4,88	32,23	204,30
Кисель	200	0,60	0,1	20,20	40,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				303,70

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным	60/180/5	16,02	18,13	42,98	386,40
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб рэканой	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	74,77				558,75

Обед для учащихся 5-11 классов:								
Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00			
Каша пшенная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00			
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00			
Хлеб пшеничый	20	1,52	0,16	9,84	47,00			
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60			
Итого на сумму:	45,00				534,60			

### Полдник для учащихся ГПД Наименование блюд Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность Каша рисовая с маслом 150/3 4,48 32,23 4,88 204,30 сливочным 200 Кисель 0,60 20,20 40,00 0,1 Хлеб рэканой 30 1,98 0,36 11,88 59,40 Итого на сумму: 25,00 303,70

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

Kent

2 нед 1 день





## Меню на 25 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11 классов:							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	197,96		
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	13,94	82,20		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				339,56		

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Итого на сумму:	74,77				467,98

Обед для учащихся 5-11 классов:							
Щи из св капусты с мясом	250/10/5	3,89	6,87	8,16	117,46		
Компот из св яблок	200	0,16	0,16	17,90	74,60		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60		
Итого на сумму:	45,00				231,66		

Полдник для учащихся ГПД							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	6,44	5,03	33,18	197,96		
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	13,94	82,20		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				339,56		

Завхоз:

Ке Л.Г.Калимуллина П.И.Калимуллина





Директор школы

И.И.Фахрутдинов

# Меню на 26 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11 классов:							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	6,68	5,83	23,59	191,19		
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	83,60		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				334,19		

Обед для учащихся 1-4 классов (бесплатно):							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42		
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00		
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60		
Итого на сумму:	74,77				593,77		

Обед для учащихся 5-11 классов:							
Рыба туш. с овощами в томате	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00		
Пюре картофельное	180	3,71	8,38	24,58	188,46		
Кисель	200	0,60	0,10	30,20	123,60		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60		
Итого на сумму:	45,00				503,66		

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша гречневая с маслом	150/3	6,68	5,83	23,59	191,19
СЛИВОЧНЫМ			4		
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,00	83,60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				334,19

Завхоз:

Кел Л.Г.Калимуллина Кои Л.И.Калимуллина





И.И.Фахрутдинов

## Меню на 27 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11 классов:							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша Дружба с маслом сливочным	150/3	4,52	5,12	25,05	145,80		
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	41,32		
Хлеб рэканой	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				246,52		

Обед для учащихся 1-4 класс	os (vecinia	тно).			
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из моркови	60	0,74	0,06	9,98	49,02
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95
Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого на сумму:	74,77				488,07

Обед для учащихся 5-11 классов:							
Суп гороховый с картофелем с куриными фрикадельками	250/10	6,85	6,59	17,33	168,85		
Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	76,40		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60		
Итого на сумму:	45,00				331,85		

Полдник для учащихся ГПД:							
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
150/3	4,52	5,12	25,05	145,80			
200	0,83	0,11	40,02	41,32			
30	1,98	0,36	11,88	59,40			
25,00				246,52			
	200 30	Выход         Белки           150/3         4,52           200         0,83           30         1,98	Выход         Белки         Жиры           150/3         4,52         5,12           200         0,83         0,11           30         1,98         0,36	Выход         Белки         Жиры         Углеводы           150/3         4,52         5,12         25,05           200         0,83         0,11         40,02           30         1,98         0,36         11,88			

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

2 нед 4 день



Директор инолы

\_И.И.Фахрутдинов

# Меню на 28 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для учащихся 1-11 классов:							
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
Каша манная с маслом сливочным	150/3	4,56	4,78	24,29	185,17		
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	15,76	68,20		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40		
Итого на сумму:	25,00				312,77		

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийности
Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180	1,62	0,36	14,58	77,40
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого на сумму:	74,77				481,30

Обед для учащихся 5-11	классов:				
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого на сумму:	45,00				352,42

Калорийность			Полдник для учащихся ГПД:						
105 17	Углеводы	Жиры	Белки	Выход	Наименование блюд				
185,17	24,29	4,78	4,56	150/3	Каша манная с маслом сливочным				
68,20	15,76	0,28	0,68	200	Напиток из шиповника				
59,40	11,88	0,36	1,98	30	Хлеб ржаной				
312,77				25,00	Итого на сумму:				
			<u> </u>	30	Хлеб ржаной				

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



**Директор школы** 

И.И.Фахрутдинов

# Меню на 29 ноября 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийности
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	- 0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
Итого на сумму:	74,77				582,15

Завтрак для учащихся 5-11 классов:							
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность			
150/3	5,68	2,85	31,96	176,10			
200	0,75	0,06	27,93	40,00			
30	1,98	0,36	11,88	59,40			
25,00				275,50			
	200 30	Выход         Белки           150/3         5,68           200         0,75           30         1,98	Выход         Белки         Жиры           150/3         5,68         2,85           200         0,75         0,06           30         1,98         0,36	Выход         Белки         Жиры         Углеводы           150/3         5,68         2,85         31,96           200         0,75         0,06         27,93           30         1,98         0,36         11,88			

Завхоз:

Тей Л.Г.Калимуллина Кей Л.И.Калимуллина