



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 2 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

<b>Завтрак для 1-11 классов:</b>					
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>303,70</b>

<b>Обед для 1-4 классов (бесплатно):</b>					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Сырники из творога с кашей пшеничной 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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>558,75</b>

<b>Обед для 5-11 классов:</b>					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00
Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>534,60</b>

<b>Полдник для учащихся ГПД</b>					
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>303,70</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

2 нед 1 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

**Меню на 3 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Завтрак для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>339,56</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из свеклы с сыром	60	1,84	3,74	9,78	78,42
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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>467,87</b>

**Обед для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>231,66</b>

**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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>339,56</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

2 нед 2 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 4 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Завтрак для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>334,19</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Фрукты 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>593,77</b>

**Обед для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>503,66</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>334,19</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

**Меню на 5 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Завтрак для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>246,52</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и гренками	60	1,26	0,82	12,68	62,87
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75
Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>476,97</b>

**Обед для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>331,85</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>246,52</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

2 нед 4 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 6 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

<b>Завтрак для 1-11 классов:</b>					
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>312,77</b>

<b>Обед для 1-4 классов (бесплатно):</b>					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Фрукты 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>481,30</b>

<b>Обед для 5-11 классов:</b>					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>352,42</b>

<b>Полдник для учащихся ГПД:</b>					
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>312,77</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 7 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Завтрак для 1-4 классов:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34
Котлеты "Аппетитные" с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76
Чай с сахаром	190/10/	0,07	0,02	10,01	40,00
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>594,85</b>

**Завтрак для 5-11 классов:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>275,50</b>

Завхоз:

*Кет*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Кали*

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 9 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Завтрак для 1-11 классов:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>308,30</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Икра кабачковая	60	0,64	3,31	6,33	50,28
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95
Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>487,83</b>

**Обед для 5-11 классов:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>513,90</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

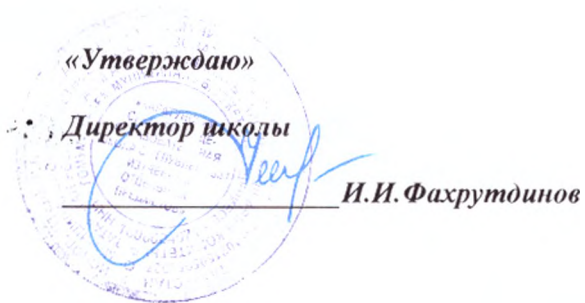
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3	6,68	5,83	23,59	171,76
Кисель	200	0,60	0,10	20,20	83,60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>308,30</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



**Меню на 10 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Завтрак для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>285,89</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>609,65</b>

**Обед для 5-11 классов:**

Суп лапша ПФ оом. 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>260,47</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>285,89</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 год 2 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 11 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Завтрак для 1-11 классов:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	158,86
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	82,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>300,46</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80
Птица запеченная	100	10,42	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>613,75</b>

**Обед для 5-11 классов:**

Гуляш из куриной грудки	100	9,94	13,83	9,90	170,39
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>559,59</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	158,86
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	82,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>300,46</b>

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина

1 обед 3 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 12 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Завтрак для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>297,36</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Фрукты 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>491,55</b>

**Обед для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>315,15</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>297,36</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 лист из 4-х



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

**Меню на 13 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

<b>Завтрак для 1-11 классов:</b>					
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>319,10</b>

<b>Обед для 1-4 классов (бесплатно):</b>					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20
Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>584,12</b>

<b>Обед для 5-11 классов:</b>					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Тефтели мясные в смет-том. соусе	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>426,51</b>

<b>Полдник для учащихся ГПД:</b>					
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>319,10</b>

Завхоз:

*Кер*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Кер*

Л.И.Калимуллина

1 нед 8 день



И.И. Фахрутдинов

**Меню на 14 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

<b>Завтрак для 1-4 классов (бесплатно):</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
Салат из кукуруза к/с	60	0,46	2,45	2,41	29,79
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатый, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	40,12	304,30
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	30	2,66	0,28	17,22	82,25
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>457,66</b>

<b>Завтрак для 5-11 классов:</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	4,25	3,41	24,40	221,26
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	41,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>321,98</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 16 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

<b>Завтрак для 1-11 классов:</b>					
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>303,70</b>

<b>Обед для 1-4 классов (бесплатно):</b>					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Сырники из творога с кашей пшеничной 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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>558,75</b>

<b>Обед для 5-11 классов:</b>					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00
Каша пшеничная молочная	200	5,58	6,68	31,92	210,00
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>534,60</b>

<b>Полдник для учащихся ГПД</b>					
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>303,70</b>

Завхоз:

*Коз*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Кали*

Л.И.Калимуллина

2 нед 1 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 17 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Завтрак для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>339,56</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из свеклы с сыром	60	1,84	3,74	9,78	78,42
Рыба, тушеная 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 ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>467,87</b>

**Обед для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>231,66</b>

**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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>339,56</b>

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

**Меню на 18 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Завтрак для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>334,19</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Фрукты 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>593,77</b>

**Обед для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>503,66</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>334,19</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

**Меню на 19 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Завтрак для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>246,52</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из фасоли и кукурузы к/с, с солеными огурцами и гренками	60	1,26	0,82	12,68	62,87
Котлета из мяса птицы <del>с картофелем</del> макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/3	11,43	11,41	31,29	276,75
Какао с молоком	200	1,58	3,54	7,60	78,60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>476,97</b>

**Обед для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>331,85</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>246,52</b>

Завхоз:

*Кал*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Кал*

Л.И.Калимуллина

2 нед 4 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 21 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для 1-4 классов:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из отварной свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34
Котлеты "Аппетитные" с <i>Бататом</i> кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3	15,16	16,19	44,63	386,76
Чай с сахаром	190/10/	0,07	0,02	10,01	40,00
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>594,85</b>

Завтрак для 5-11 классов:

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>275,50</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрудинов

Меню на 23 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Завтрак для 1-11 классов:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>308,30</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Икра кабачковая	60	0,64	3,31	6,33	50,28
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95
Напиток из шиповника (75С)	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>487,83</b>

**Обед для 5-11 классов:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>513,90</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>308,30</b>

Завхоз:

*Л.Г.*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 24 марта 2026 года, по МБОУ «Каритунская СОШ»

**Завтрак для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>285,89</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>609,65</b>

**Обед для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>260,47</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>285,89</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 нед 2 дня



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

**Меню на 25 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Завтрак для 1-11 классов:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	158,86
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	82,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>300,46</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80
Птица запеченная	100	10,42	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>613,75</b>

**Обед для 5-11 классов:**

Гуляш из куриной грудки	100	9,94	13,83	9,90	170,39
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>559,59</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,68	2,85	31,96	158,86
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	82,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>300,46</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 нед 3 дет.



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 26 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Завтрак для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>297,36</b>

**Обед для 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
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>491,55</b>

**Обед для 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>315,15</b>

**Полдник для учащихся ГПД:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>297,36</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 из 4 листов



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

**Меню на 27 марта 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Завтрак для 1-11 классов:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>319,10</b>

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из квашенно капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150	15,33	16,99	34,77	335,20
Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0,34	0,17	21,46	103,50
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>584,12</b>

**Обед для 5-11 классов:**

Тефтели мясные в смет-том. соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99
Макаронь 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>50руб.</b>				<b>426,51</b>

**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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>28 руб.</b>				<b>319,10</b>

Завхоз:

*Коз*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Калимуллина*

Л.И.Калимуллина

1 из 5 дней