

«Утверждаю»  А.И. Фахрутдинов

Меню на 2 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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 урюка	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
Итого на сумму:	66,76				558,75

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				303,70

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85
Чай с сахаром с лимоном	200	0,112	0,018	10,15	41,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				239,57

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85
Чай с сахаром с лимоном	200	0,112	0,018	10,15	41,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				239,57

Завхоз:



Л.Г.Калимуллина

Повар:



А.Г.Дорофеева

2 нед 1 день

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 3 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из мяса с рисом	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:	66,76				593,77

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				339,56

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Щи из св капусты с мясом со сметаной	250/10/10	2,70	5,90	8,08	102,85
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				328,25

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Щи из св капусты с мясом/лопатка со сметаной	250/10/10	2,70	5,90	8,08	102,85
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				328,25

Завхоз:

Кел

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Дез

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 4 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Рыба тушеная с овощами в томате	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	200	0,16	0,16	17,90	74,60
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Итого на сумму:	66,76				467,98

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				334,19

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками	250/10	4,31	4,59	14,61	116,95
Напиток из урюка	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				264,55

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками	250/10	4,31	4,59	14,61	116,95
Напиток из урюка	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				264,55

Завхоз:

Кеф

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Дз

А.Г. Дорофеева

2 нед 3 день

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 5 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Тефтели куриные с гречкой в сметано- томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01
Макаронное изделие отварное с маслом сливочным	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,6	78,60
Хлеб пшеничный	30				70,50
Итого на сумму:	66,76				489,05

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				246,52
Обед для учащихся 1-11 классов:					
Суп гороховый с картофелем с куриными фрикадельками	250/10	6,29	5,47	16,54	153,25
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				272,65

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп гороховый с картофелем с куриными фрикаделькам	250/10	6,29	5,47	16,54	153,25
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				272,65

Завхоз:

Кол

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Дз

А.Г.Дорофеева

2 нед 4 день

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 6 декабрь 2024 года, по МБОУ «Картунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого на сумму:	66,76				481,80

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Каша манная с маслом сливочным	150/3	4,56	4,78	24,29	185,17
Напиток из урюка	200	0,68	0,28	15,76	68,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	18,00				312,77

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,43	6,95	12,72	140,70
Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	28,89	119,30
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				319,40

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,43	6,95	12,72	140,70
Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	28,89	119,30
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				319,40

Завхоз:

Кал

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Дор

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»  И.И. Фахрутдинов

Меню на 7 декабрь 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
Котлеты Appetitные	90	12,90	12,15	13,15	214,20
Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого на сумму:	66,76				608,14

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				275,50

Завхоз:



Л.Г.Калимуллина

Повар:



А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 9 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	56,11	50,91
Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	66,76				590,41

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				308,30

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/15/5	3,51	7,16	12,96	135,95
Компот из свежих яблок и изюма	190/10	0,25	0,12	28,87	118,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				313,75

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/15/5	3,51	7,16	12,96	135,95
Компот из свежих яблок и изюма	190/10	0,25	0,12	28,87	118,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				313,75

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 10 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47
Сырники из творога с кашей молочной дружба с маслом сливочным	60	13,65	15,29	32,32	330,90
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	66,76				477,30

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				285,89

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп лапша ПФ дом с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95
Напиток из урюка	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				289,55

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп лапша ПФ дом с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95
Напиток из урюка	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				289,55

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 11 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
Гуляш из отварной мясо	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
Итого на сумму:	66,76				609,65

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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
Итого на сумму:	18,00				300,46

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Шурпа с мясом	250/10	5,92	5,55	16,14	138,25
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				314,05

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Шурпа с мясом	250/10	5,92	5,55	16,14	138,25
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				314,05

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 12 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80
Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00
Пюре картофельное с маслом, сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
Чай с сахаром с яблоками	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70
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:	66,76				571,65

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				297,36

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп крестьянской с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками, с сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95
Чай с мармеладом	190/10	0,11	0,02	12,73	51,30
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				215,65

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп крест с крупой /пшено/ с кур фрикадельками, с сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95
Чай с мармеладом	190/10	0,11	0,02	12,73	51,30
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				215,65

Завхоз:

Коз

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Дор

А.Г.Дорофеева

1 нед 4 день

«Утверждаю»  И.И. Фахрутдинов

Меню на 13 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Макароны отварные	180/5	7,284	11,940	8,36	176,10
Тефтели мясные в смет-том соусе	60/40	5,10	3,62	31,96	124
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:	66,76				560,84

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Каша манная с маслом сливочным	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:	18,00				319,10

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп Харчо с мясом птицы со сметаной	250/10/5	3,05	7,41	1,94	85,55
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				310,95

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп Харчо с мясом птицы со сметаной	250/10/5	3,05	7,41	1,94	85,55
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				310,95

Завхоз:



Л.Г.Калимуллина

Повар:



А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

 И.И. Фахрутдинов

Меню на 14 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35
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:	66,76				565,69

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
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
Итого на сумму:	18,00				321,98

Завхоз:



Л.Г.Калимуллина

Повар:



А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 16 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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 урюка	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
Итого на сумму:	66,76				558,75

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				303,70

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85
Чай с сахаром с лимоном	200	0,112	0,018	10,15	41,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				239,57

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом птицы	250/10	4,05	4,16	18,25	138,85
Чай с сахаром с лимоном	200	0,112	0,018	10,15	41,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				239,57

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

А.Г.Дорофеева

2 нед 1 день

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 17 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из мяса с рисом	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:	66,76				593,77

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				339,56

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Щи из св капусты с мясом со сметаной	250/10/10	2,70	5,90	8,08	102,85
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				328,25

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Щи из св капусты с мясом/лопатка со сметаной	250/10/10	2,70	5,90	8,08	102,85
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				328,25

Завхоз:

Кал

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Дор

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 18 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Рыба тушеная с овощами в томате	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	200	0,16	0,16	17,90	74,60
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Итого на сумму:	66,76				467,98

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				334,19

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками	250/10	4,31	4,59	14,61	116,95
Напиток из урюка	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				264,55

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками	250/10	4,31	4,59	14,61	116,95
Напиток из урюка	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				264,55

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

А.Г.Дорофеева

2 нед 3 день

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 19 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Тефтели куриные с гречкой в сметано- томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01
Макаронное изделие отварное с маслом сливочным	180/3	6,64	7,6	31,78	221,94
Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,6	78,60
Хлеб пшеничный	30				70,50
Итого на сумму:	66,76				489,05

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				246,52

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп гороховый с картофелем с куриными фрикадельками	250/10	6,29	5,47	16,54	153,25
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				272,65

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп гороховый с картофелем с куриными фрикаделькам	250/10	6,29	5,47	16,54	153,25
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	15	60,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				272,65

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

А.Г.Дорофеева

2 нед 4 день

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 20 декабрь 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Овоци тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого на сумму:	66,76				481,80

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Каша манная с маслом сливочным	150/3	4,56	4,78	24,29	185,17
Напиток из урюка	200	0,68	0,28	15,76	68,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	18,00				312,77

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,43	6,95	12,72	140,70
Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	28,89	119,30
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				319,40

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	4,43	6,95	12,72	140,70
Компот из изюма и урюка	200	0,55	0,07	28,89	119,30
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				319,40

Завхоз:

Коз

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Дор

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 21 декабрь 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
Котлеты Аппетитные	90	12,90	12,15	13,15	214,20
Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Итого на сумму:	66,76				608,14

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				275,50

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

 И.И. Фахрутдинов

Меню на 23 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	56,11	50,91
Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	66,76				590,41

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				308,30

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/15/5	3,51	7,16	12,96	135,95
Компот из свежих яблок и изюма	190/10	0,25	0,12	28,87	118,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				313,75

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/15/5	3,51	7,16	12,96	135,95
Компот из свежих яблок и изюма	190/10	0,25	0,12	28,87	118,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				313,75

Завхоз:



Л.Г. Калимуллина

Повар:



А.Г. Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 24 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47
Сырники из творога с кашей \ молочной дружба с маслом сливочным	60	13,65	15,29	32,32	330,90
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	66,76				477,30

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				285,89

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп лапша ПФ дом с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95
Напиток из урюка	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				289,55

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп лапша ПФ дом с мясом птицы	250/10	4,91	7,40	11,65	141,95
Напиток из урюка	200	0,68	0,28	20,76	88,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				289,55

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 25 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
Гуляш из отварной мясо	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
Итого на сумму:	66,76				609,65

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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
Итого на сумму:	18,00				300,46

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Шурпа с мясом	250/10	5,92	5,55	16,14	138,25
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				314,05

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Шурпа с мясом	250/10	5,92	5,55	16,14	138,25
Компот из урюка	200	0,75	0,06	27,93	116,40
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				314,05

Завхоз:

Коз

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Дг

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 26 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80
Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00
Пюре картофельное с маслом, сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
Чай с сахаром с яблоками	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70
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:	66,76				571,65

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:	18,00				297,36

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп крестьянской с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками, с сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95
Чай с мармеладом	190/10	0,11	0,02	12,73	51,30
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				215,65

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп крест с крупой /пшено/ с кур фрикадельками, с сметаной	250/10/5	2,98	6,99	7,07	104,95
Чай с мармеладом	190/10	0,11	0,02	12,73	51,30
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				215,65

Завхоз:

Коз

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Аг

А.Г.Дорофеева

1 из 4 дней

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 27 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Макаронны отварные	180/5	7,284	11,940	8,36	176,10
Тефтели мясные в смет-том соусе	60/40	5,10	3,62	31,96	124
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:	66,76				560,84

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Каша манная с маслом сливочным	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:	18,00				319,10

Обед для учащихся 1-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп Харчо с мясом птицы со сметаной	250/10/5	3,05	7,41	1,94	85,55
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				310,95

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Суп Харчо с мясом птицы со сметаной	250/10/5	3,05	7,41	1,94	85,55
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	25,00				310,95

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

А.Г.Дорофеева

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 28 декабря 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35
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:	66,76				565,69

Завтрак для учащихся 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность
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
Итого на сумму:	18,00				321,98

Завхоз:

Кол

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Фог

А.Г.Дорофеева