

«Утверждено»  И.И. Фахрутдинов

Меню на 3 сентября 2024 года по МБОУ «Каратунская СОШ»



Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Яблоки	100	47
Сырники из творога ПФ	60	198
Каша дружба молочная с маслом сливочным	150/5	132,90
Чай с сахаром	190/10	40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>477,30</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша ячневая с маслом сливочным	150/3	204,30
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	68,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>331,90</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп лапша ПФ дом с мясом птицы	250/10	141,95
Напиток из шиповника	200	88,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>289,55</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп лапша ПФ дом с мясом птицы	250/10	141,95
Напиток из шиповника	200	88,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>289,55</b>

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Сыр порционно	10	34,33
Гуляш из отварной говядины	50/50	221,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	214,00
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	41,32
Хлеб ржаной	50	99,00
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>609,65</b>

Двухразовое питание учащихся 5-11 классов

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	158,86
Компот из сухофруктов	200	82,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>300,46</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Шурпа с мясом /лопатка	250/10	138,25
Компот из сухофруктов	200	116,40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>314,05</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Шурпа с мясом /лопатка	250/10	138,25
Компот из сухофруктов	200	116,40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>314,05</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Свекла отварная дольками	60	28,80
Котлета из мяса птицы	90	198,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	150,45
Чай с сахаром с яблоками	180/10/10	44,70
Хлеб пшеничный	30	70,50
Хлеб ржаной	40	79,20
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>571,65</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	197,96
Напиток из шиповника	200	40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>297,36</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп крестьянской с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками, с сметаной	250/10/5	104,95
Чай с мармеладом	190/10	51,30
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>215,65</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп крест с крупой /пшено/ с кур фрикадельками, с сметаной	250/10/5	104,95
Чай с мармеладом	190/10	51,30
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>215,65</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 6 сентября 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Сыр порционно	15	51,50
Макароны отварные	180/5	176,10
Тефтели мясные в смет-том соусе	60/40	124
напиток из свежих фруктов	200	103,50
Хлеб пшеничный	45	105,75
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>560,84</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша манная с маслом сливочным	150/3	176,10
Компот из свежих яблок	200	83,60
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>319,10</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп Харчо с мясом птицы со сметаной	250/10/5	85,55
Компот из сухофруктов	200	166,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>310,95</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп Харчо с мясом птицы со сметаной	250/10/5	85,55
Компот из сухофруктов	200	166,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>310,95</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Салат из свежей капусты с морковью	80	48,32
Биточки рыбные	90	193,30
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	223,35
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	41,32
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>565,69</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	221,26
Компот из урюка	200	41,32
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>321,98</b>

Завхоз:

*Л.Г. Калимуллина*

Л.Г. Калимуллина

Повар:

*Л.И. Калимуллина*

Л.И. Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Сырники из творога	60	198,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	188,44
Чай витаминный с шиповником	185/10/5	54,20
Хлеб пшеничный	25	58,75
Хлеб ржаной	30	59,40
		558,75
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша рисовая с маслом сливочным	150/3	204,30
Кисель	200	40,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>303,70</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом птицы	250/10	138,85
Чай с сахаром с лимоном	200	41,32
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>239,57</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом птицы	250/10	138,85
Чай с сахаром с лимоном	200	41,32
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>239,57</b>

Завхоз:

*Л.Г. Калимуллина*

Л.Г. Калимуллина

Повар:

*Л.И. Калимуллина*

Л.И. Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Яблоко	100	47,00
Плов из говядины с рисом	50/150	408,42
Чай с сахаром	190/10	40,00
Хлеб пшеничный	25	58,75
Хлеб ржаной	20	39,60
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>593,77</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	197,96
Компот из свежих яблок	200	82,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>339,56</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Щи из св капусты с мясом/лопатка со сметаной	250/10/10	102,85
компот из сухофруктов	200	166,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>328,25</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Щи из св капусты с мясом/лопатка со сметаной	250/10/10	102,85
компот из сухофруктов	200	166,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>328,25</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Салат из отварной свеклы	60	55,68
Рыба тушеная с овощами в томате	50/50	105,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	150,45
Компот из свежих яблок	200	74,60
Хлеб пшеничный	35	82,25
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>467,98</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	191,19
Чай с сахаром	190/10	83,60
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>334,19</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками	250/10	116,95
Напиток из сухофруктов	200	88,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>264,55</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками	250/10	116,95
Напиток из сухофруктов	200	88,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>264,55</b>

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина



«Утверждаю»

*И.И. Фахрутдинов*

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Тефтели куриные с гречкой в сметано- томатном соусе	60/40	118,01
Макаронное изделие отварное с маслом сливочным	180/3	221,94
Какао с молоком	200	78,60
Хлеб пшеничный	30	70,50
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>489,05</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша Дружба с маслом сливочным	150/3	145,80
Компот из СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	41,32
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>246,52</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп гороховый с картофелем с куриными фрикадельками	250/10	153,25
Чай с сахаром	190/10	60,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>272,65</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп гороховый с картофелем с куриными фрикаделькам	250/10	153,25
Чай с сахаром	190/10	60,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>272,65</b>

Завхоз:

*Л.Г. Калимуллина*

Повар:

*Л.И. Калимуллина*

«Утверждаю»  И.И. Фахрутдинов

Меню на 13 сентября 2024 года, на МБОУ «Каратунская СОШ»

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Яблоко	100	47,00
Овощи тушеные с мясом	50/150	271,50
Компот из яблок	200	92,80
Хлеб пшеничный	30	70,50
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>481,80</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша манная с маслом сливочным	150/3	185,17
Напиток из яблока	200	68,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>312,77</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	140,70
Компот из яблока	200	119,30
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>319,40</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	140,70
Компот из яблока	200	119,30
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>319,40</b>

Завхоз:

 Л.Г.Калимуллина

Повар:

 Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Салат из свежей капусты с морковью	80	48,32
Котлеты Appetitные	90	214,20
Каши гречневая с маслом сливочным	150/3	233,80
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	41,32
Хлеб пшеничный	30	70,50
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>608,14</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Макарон изделие отварное с маслом растительным	150/3	176,10
Компот из яблока	200	40,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>275,50</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

2 нед 6 день

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Салат из моркови с яблоками	60	50,91
Котлета из мяса птицы	90	198
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	189,30
Компот из сухофруктов	200	92,80
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>590,41</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3	171,76
Кисель	200	83,60
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>308,30</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/15/5	135,95
Компот из свежих яблок	190/10	118,40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>313,75</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/15/5	135,95
Компот из свежих яблок	190/10	118,40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>313,75</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фихрутдинов

Меню на 17 сентября 2024 года, по МБОУ «Жаратунская СОШ»

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Яблоки	100	47
Сырники из творога ПФ	60	198
Каша дружба молочная с маслом сливочным	150/5	132,90
Чай с сахаром	190/10	40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>477,30</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша ячневая с маслом сливочным	150/3	204,30
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	68,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>331,90</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп лапша ПФ дом с мясом птицы	250/10	141,95
Напиток из яблок	200	88,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>289,55</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп лапша ПФ дом с мясом птицы	250/10	141,95
Напиток из яблок	200	88,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>289,55</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Сыр порционно	10	34,33
Гуляши из отварной говядины	50/50	221,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	214,00
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	41,32
Хлеб ржаной	50	99,00
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>609,65</b>

Двухразовое питание учащихся 5-11 классов

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	158,86
Компот из яблок	200	82,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>300,46</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Шурпа с мясом /лопатка	250/10	138,25
Компот из яблок	200	116,40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>314,05</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Шурпа с мясом /лопатка	250/10	138,25
Компот из яблок	200	116,40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>314,05</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Свекла отварная дольками	60	28,80
Котлета из мяса птицы	90	198,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	150,45
Чай с сахаром с яблоками	180/10/10	44,70
Хлеб пшеничный	30	70,50
Хлеб ржаной	40	79,20
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>571,65</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	197,96
Напиток из яблок	200	40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>297,36</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп крестьянской с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками, с сметаной	250/10/5	104,95
Чай с мармеладом	190/10	51,30
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>215,65</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп крест с крупой /пшено/ с кур фрикадельками, с сметаной	250/10/5	104,95
Чай с мармеладом	190/10	51,30
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>215,65</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Сыр порционно	15	51,50
Макароны отварные	180/5	176,10
Тефтели мясные в смет-том соусе	60/40	124
Напиток из свежих фруктов	200	103,50
Хлеб пшеничный	45	105,75
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>560,84</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша манная с маслом сливочным	150/3	176,10
Компот из свежих яблок	200	83,60
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>319,10</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп Харчо с мясом птицы со сметаной	250/10/5	85,55
Компот из яблок	200	166,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>310,95</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп Харчо с мясом птицы со сметаной	250/10/5	85,55
Компот из яблок	200	166,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>310,95</b>

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина



«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Салат из свежей капусты с морковью	80	48,32
Биточки рыбные	90	193,30
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	223,35
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	41,32
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>565,69</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	221,26
Компот из яблок	200	41,32
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>321,98</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Сырники из творога	60	198,00
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/5	188,44
Чай витаминный с шиповником	185/10/5	54,20
Хлеб пшеничный	25	58,75
Хлеб ржаной	30	59,40
		558,75
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша рисовая с маслом сливочным	150/3	204,30
Кисель	200	40,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>303,70</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом птицы	250/10	138,85
Чай с сахаром с лимоном	200	41,32
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>239,57</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом птицы	250/10	138,85
Чай с сахаром с лимоном	200	41,32
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>239,57</b>

Завхоз:

*Л.Г. Калимуллина*

Л.Г. Калимуллина

Повар:

*Л.И. Калимуллина*

Л.И. Калимуллина

2 нед 1 день

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Яблоко	100	47,00
Плов из говядины с рисом	50/150	408,42
Какао с молоком	200	78,60
Хлеб пшеничный	25	58,75
Хлеб ржаной	20	39,60
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>593,77</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	197,96
Компот из свежих яблок	200	82,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>339,56</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Щи из св капусты с мясом/лопатка со сметаной	250/10/10	102,85
компот из сухофруктов	200	166,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>328,25</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Щи из св капусты с мясом/лопатка со сметаной	250/10/10	102,85
компот из сухофруктов	200	166,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>328,25</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

2 нед 2 день

«Утверждаю»

И.И.Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Салат из отварной свеклы	60	55,68
Рыба тушеная с овощами в томате	50/50	105,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	150,45
Компот из свежих яблок	200	74,60
Хлеб пшеничный	35	82,25
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>467,98</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	191,19
Чай с сахаром	190/10	83,60
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>334,19</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками	250/10	116,95
Напиток из шиповника	200	88,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>264,55</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп с рисовой крупой с мясными фрикадельками	250/10	116,95
Напиток из шиповника	200	88,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>264,55</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Тефтели куриные с гречкой в сметано- томатном соусе	60/40	118,01
Макаронное изделие отварное с маслом сливочным	180/3	221,94
Чай с сахаром	190/10	40,00
Хлеб пшеничный	30	70,50
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>489,05</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша Дружба с маслом сливочным	150/3	145,80
Компот из сухофруктов	200	41,32
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>246,52</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Суп гороховый с картофелем с куриными фрикадельками	250/10	153,25
Чай с сахаром	190/10	60,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>272,65</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Суп гороховый с картофелем с куриными фрикаделькам	250/10	153,25
Чай с сахаром	190/10	60,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>272,65</b>

Завхоз:

*Кер*  
*Кееед*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Яблоко	100	47,00
Овощи тушеные с мясом	50/150	271,50
Компот из сухофруктов	200	92,80
Хлеб пшеничный	30	70,50
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>481,80</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша манная с маслом сливочным	150/3	185,17
Напиток из шиповника	200	68,20
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>312,77</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	140,70
Компот из изюма и урюка	200	119,30
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>319,40</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10	140,70
Компот из изюма и урюка	200	119,30
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>319,40</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Салат из свежей капусты с морковью	80	48,32
Котлеты Аппетитные	90	214,20
Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	233,80
Чай с сахаром с лимоном	185/10/5	41,32
Хлеб пшеничный	30	70,50
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>608,14</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Макарон изделие отварное с маслом растительным	150/3	176,10
Компот из урюка	200	40,00
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>275,50</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

2 нед 6 день

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

Меню на 30 сентября 2024 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»



Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>		
Салат из моркови с яблоками	60	50,91
Сосиска	80	198
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	189,30
Компот из сухофруктов	200	92,80
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>66,76</b>	<b>590,41</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>		
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3	171,76
Кисель	200	83,60
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>18,00</b>	<b>308,30</b>
<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>		
Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/15/5	135,95
Компот из свежих яб.лок и изюма	190/10	118,40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>313,75</b>

Наименование блюд	Выход	Калорийность
<b>Полдник для учащихся ГПД</b>		
Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/15/5	135,95
Компот из свежих яблок и изюма	190/10	118,40
Хлеб ржаной	30	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>25,00</b>	<b>313,75</b>

Завхоз:

 Л.Г.Калимуллина

Повар:

 Л.И.Калимуллина