

«Утверждено»  И.И. Фахрутдинов

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



Наименование блюд	Выход	Калорийность
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	477,30

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

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	609,65

Двухразовое питание учащихся 5-11 классов

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

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	571,65

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Завтрак для учащихся 5-11 классов:		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	197,96
Напиток из шиповника	200	40
Хлеб ржаной	30	59,40
Итого на сумму:	18,00	297,36
Обед для учащихся 1-11 классов:		
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
Итого на сумму:	25,00	215,65

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Полдник для учащихся ГПД		
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
Итого на сумму:	25,00	215,65

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	560,84

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

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	565,69

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Завтрак для учащихся 5-11 классов:		
Каша рисовая с маслом сливочным	150/3	204,30
Кисель	200	40,00
Хлеб ржаной	30	59,40
Итого на сумму:	18,00	303,70
Обед для учащихся 1-11 классов:		
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
Итого на сумму:	25,00	239,57

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Полдник для учащихся ГПД		
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
Итого на сумму:	25,00	239,57

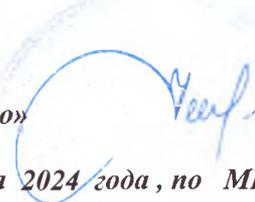
Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

2 нед 1 день

«Утверждаю»  И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	593,77

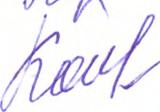
Наименование блюд	Выход	Калорийность
Завтрак для учащихся 5-11 классов:		
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	197,96
Компот из свежих яблок	200	82,20
Хлеб ржаной	30	59,40
Итого на сумму:	18,00	339,56
Обед для учащихся 1-11 классов:		
Щи из св капусты с мясом/лопатка со сметаной	250/10/10	102,85
компот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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Полдник для учащихся ГПД		
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
Итого на сумму:	25,00	328,25

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	467,98

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

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	489,05

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

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

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина

«Утверждаю»  И.И. Фахрутдинов

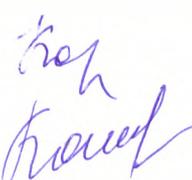
Меню на 13 сентября 2024 года, на МБОУ «Каратунская СОШ»

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

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

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
Салат из свежей капусты с морковью	80	48,32
Котлеты Appetитные	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
Итого на сумму:	66,76	608,14

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	590,41

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Завтрак для учащихся 5-11 классов:		
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3	171,76
Кисель	200	83,60
Хлеб ржаной	30	59,40
Итого на сумму:	18,00	308,30
Обед для учащихся 1-11 классов:		
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
Итого на сумму:	25,00	313,75

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Полдник для учащихся ГПД		
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
Итого на сумму:	25,00	313,75

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	477,30

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

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	609,65

Двухразовое питание учащихся 5-11 классов

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

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	571,65

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Завтрак для учащихся 5-11 классов:		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/3	197,96
Напиток из яблок	200	40
Хлеб ржаной	30	59,40
Итого на сумму:	18,00	297,36
Обед для учащихся 1-11 классов:		
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
Итого на сумму:	25,00	215,65

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Полдник для учащихся ГПД		
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
Итого на сумму:	25,00	215,65

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	560,84

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

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	565,69

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Завтрак для учащихся 5-11 классов:		
Каша рисовая с маслом сливочным	150/3	204,30
Кисель	200	40,00
Хлеб ржаной	30	59,40
Итого на сумму:	18,00	303,70
Обед для учащихся 1-11 классов:		
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
Итого на сумму:	25,00	239,57

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Полдник для учащихся ГПД		
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
Итого на сумму:	25,00	239,57

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина

Л.И. Калимуллина

«Утверждаю»

И.И. Фахрутдинов

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

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	593,77

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Завтрак для учащихся 5-11 классов:		
Каша пшеничная с маслом сливочным	150/3	197,96
Компот из свежих яблок	200	82,20
Хлеб ржаной	30	59,40
Итого на сумму:	18,00	339,56
Обед для учащихся 1-11 классов:		
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
Итого на сумму:	25,00	328,25

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Полдник для учащихся ГПД		
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
Итого на сумму:	25,00	328,25

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	467,98

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

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	489,05

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

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

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

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

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	608,14

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

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
Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов		
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
Итого на сумму:	66,76	590,41

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Завтрак для учащихся 5-11 классов:		
Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150/3	171,76
Кисель	200	83,60
Хлеб ржаной	30	59,40
Итого на сумму:	18,00	308,30
Обед для учащихся 1-11 классов:		
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
Итого на сумму:	25,00	313,75

Наименование блюд	Выход	Калорийность
Полдник для учащихся ГПД		
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
Итого на сумму:	25,00	313,75

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина