



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 12 января 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
Итого на сумму:	28 руб.				308,30

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	77р.76к.				493,06

**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
Итого на сумму:	50руб.				513,90

**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
Итого на сумму:	28 руб.				308,30

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

Табл 1 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 13 января 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
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 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 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 14 января 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
Итого на сумму:	28 руб.				300,46

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
Итого на сумму:	77р.76к.				609,65

Обед для 5-11 классов:

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

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
Итого на сумму:	28 руб.				300,46

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 нед 3 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 15 января 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
Итого на сумму:	28 руб.				297,36

**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	10,52	12,43	8,65	192
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого на сумму:	77р.76к.				613,75

**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
Итого на сумму:	50руб.				315,15

**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
Итого на сумму:	28 руб.				297,36

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина

1 нед 4 день





«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 16 января 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
Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10
Напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,50
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>560,84</b>

**Обед для 5-11 классов:**

Тефтели мясные в смет-том. соусе	60/40	7,28	11,94	8,36	123,99
Макаронны 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:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 нед 5 день



«Утверждаю»  
Директор школы  
  
И.И. Фахрутдинов

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

Завтрак для 1-4 классов (бесплатно):					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	77р.76к.				453,34

Завтрак для 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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:	28 руб.				321,98

Завхоз:



Л.Г.Калимуллина

Повар:



Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

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

**Завтрак для 1-11 классов:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша рисовая с маслом сливочным	150/3	4,48	4,88	32,23	204,30
Кисель	200	0,60	0,1	20,20	40,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	28 руб.				303,70

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Сырники из творога с кашей пшениной 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
Итого на сумму:	77р.76к.				558,75

**Обед для 5-11 классов:**

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
Итого на сумму:	50руб.				534,60

**Полдник для учащихся ГПД**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша рисовая с маслом сливочным	150/3	4,48	4,88	32,23	204,30
Кисель	200	0,60	0,1	20,20	40,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	28 руб.				303,70

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина

2 нед 1 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 20 января 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 отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
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 пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
<b>Итого на сумму:</b>	<b>77р.76к.</b>				<b>467,98</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 21 января 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
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42
Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
<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 22 января 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
Итого на сумму:	28 руб.				246,52

Обед для 1-4 классов (бесплатно):

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

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
Итого на сумму:	50руб.				331,85

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
Итого на сумму:	28 руб.				246,52

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина

2 нед 4 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

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

**Завтрак для 1-11 классов:**

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

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

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
Итого на сумму:	77р.76к.				481,30

**Обед для 5-11 классов:**

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

**Полдник для учащихся ГПД:**

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

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 24 января 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Завтрак для 1-4 классов:**

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

Меню на 26 января 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
Итого на сумму:	28 руб.				308,30

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	3,01	5,11	50,91
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5	11,45	12,46	31,32	289,95
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	77р.76к.				493,06

**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
Итого на сумму:	50руб.				513,90

**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
Итого на сумму:	28 руб.				308,30

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 нед 1 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 27 января 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
Итого на сумму:	28 руб.				285,89

**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
Итого на сумму:	77р.76к.				491,55

**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
Итого на сумму:	50руб.				260,47

**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
Итого на сумму:	28 руб.				285,89

Завхоз:

*Кен*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Кен*

Л.И.Калимуллина

1 нед 2 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

**Меню на 28 января 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
Итого на сумму:	28 руб.				300,46

**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
Итого на сумму:	77р.76к.				609,65

**Обед для 5-11 классов:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Гуляш из куриной грудки	50/50	9,94	13,83	9,90	170,39
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,52	3,75	47,66	256,80
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60
Итого на сумму:	50руб.				559,59

**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
Итого на сумму:	28 руб.				300,46

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина

1 нед 3 день





«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 29 января 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
Итого на сумму:	28 руб.				297,36

**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	10,52	12,43	8,65	192
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	3,08	6,25	20,47	150,45
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20
Итого на сумму:	77р.76к.				613,75

**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
Итого на сумму:	50руб.				315,15

**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
Итого на сумму:	28 руб.				297,36

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина

1 нед 4 день





«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 30 января 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
Итого на сумму:	28 руб.				319,10

**Обед для 1-4 классов (бесплатно):**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7,284	11,940	8,360	124
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	3,62	31,96	176,10
Напиток из свежих фруктов	200	0,34	0,17	21,46	103,50
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
Итого на сумму:	77р.76к.				560,84

**Обед для 5-11 классов:**

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
Итого на сумму:	50руб.				426,51

**Полдник для учащихся ГПД:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша манная с маслом сливоч.	150/3	4,56	4,78	24,29	176,10
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	83,60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	28 руб.				319,10

Завхоз:

Л.Г. Калимуллина

Повар:

Л.И. Калимуллина

1 нед 1 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И. Фахрутдинов

Меню на 31 января 2026 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Завтрак для 1-4 классов (бесплатно):					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из свежей капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3	12,93	12,41	43,12	304,30
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
Итого на сумму:	77р.76к.				453,34

Завтрак для 5-11 классов:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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:	28 руб.				321,98

Завхоз:

*Л.Г. Калимуллина*

Л.Г. Калимуллина

Повар:

*Л.И. Калимуллина*

Л.И. Калимуллина