

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ « Каркалинская ООШ им.Галии и Замита Рахимовых» (сезон зимне-весенний) с 01.03.2026года**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 70E308A889768B7FB05E5DE6C7994A73  
Владелец: Гилязов Акрам Гатаевич  
Действителен с 14.01.2025 до 09.04.2026

Мл.кл 77,76 рублей /  
Ст.кл 77,76 руб.

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

1-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст
Икра кабачковая	60	50	Сыр порционно	10	10	Свекла отварная дольками / Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	60	60	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Салат из квашеной капусты	60	100	Салат из кукурузы к/с / Салат из кукурузы к/с (доп.гарнир)	60	60



Котлет а из мяса птицы	75	75	Гуляш из говяди ны	50/50	50/50	Птица запеченн ая	100	100	Сырни к из творога мл.кл	60	60	Жаркое по- домашне му с индейко й	50/150	50/150	Биточки рыбные( минтай) мл.кл./ Биточки рыбные ст.кл.	75	75
Макар онные издели я с масло м сливоч ным	150/5	180/3	Каша гречне вая рассы пчатая	150	180	Пюре картофе льное с маслом сливочн ым	150/3	180/3	Каша вязкая "Дружб а" молочн ая с маслом сливоч ным	150/5	200/3				Рис отварны й рассыпч атый с маслом сливочн ым	150/3	180/3
Напит ок из шипов ника (75С) (сахар а 20г)	200	200	Чай с сахаро м,с лимон ом	185/10/5	185/10/5	Компот из сухофру ктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Кофейн ый напито к (сахара 10г)	200	200	Напиток из свежих фруктов (75С) (сахар 20г)	200	200	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	185/10/5
Хлеб пшени чный	нет	20	Хлеб пшени чный	нет	20	Хлеб пшеничн ый	30	нет	Хлеб пшени чный	нет	нет	Хлеб пшеничн ый	45	30	Хлеб пшеничн ый	35	нет



Хлеб ржаной	30	30	Хлеб ржаной	50	40	Хлеб ржаной	40	40	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	нет	40	Хлеб ржаной	нет	40
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>558</b>	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>550</b>	<b>Итого:</b>	<b>583</b>	<b>553</b>	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>603</b>	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>570</b>	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>558</b>
Белки, г	14.750	####		20.200	21.820		20.160	18.490		#####	22.500		20.110	22.300		16.170	17.200
Жиры, г	16.410	####		20.360	21.860		19.550	19.290		#####	21.890		20.520	22.880		15.160	17.550
Углеводы, г	70.290	####		79.970	93.790		87.630	76.960		#####	91.150		80.440	92.280		69.900	74.340
ЭЦ,ккал	#####	####		#####	#####		#####	#####		#####	646.700		#####	#####		#####	#####
<b>2-ая неделя</b>																	
<b>1 день</b>			<b>2 день</b>			<b>3 день</b>			<b>4 день</b>			<b>5 день</b>			<b>6 день</b>		
Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г		Наименование блюд	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст		7-11 лет	12 лет и ст



			Салат из свеклы с сыром	60	нет	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	100	Салат из зеленого горошка к/с/Зеленый горошек (доп. гарнир)	60	40	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	180	100	Салат из отварной свеклы с яблоками и/Свекла отварная дольками с маслом растительным (3)	60	100
Сырники из творога	60	60	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	50/50	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	50/200	Котлета из мяса птицы	75	75	Овощи тушеные с мясом	50/150	50/150	Котлеты "Аппетитные"	75	75



Каша пшеничная с маслом сливочным м.л.к.л. /Каша пшеничная молочная ст.к.л.	180/5	220/3	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	180/5				Макаронные изделия отварные с маслом сливочным м.л.к.л. /макаронные изделия отварные ст.к.л.	150/3	180/3				Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	150/3
Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/3	85/10/3	Компот из свежих яблок (75С)(сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10	Какао с молоком (сахар 10г) /Чай "Витаминный" с шиповником ст.к.л.	200	185/10/5	Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром	190/10	190/10



Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	25	25	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	45	нет
Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	30	40	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	30	Хлеб ржаной	нет	25
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>553</b>	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>555</b>	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>600</b>	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>553</b>	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>560</b>	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>553</b>
Белки, г	20.140	####		16.110	17.840		19.640	22.940		#####	18.460		16.080	18.300		19.300	18.680
Жиры, г	18.780	####		16.540	16.350		20.410	24.060		#####	17.550		16.370	17.770		20.220	19.310
Углеводы, г	79.590	####		63.830	76.890		79.780	93.320		#####	79.920		63.870	76.110		83.500	74.340
ЭЦ, ккал	#####	####		#####	#####		#####	#####		#####	536.100		#####	#####		#####	#####



;

Лист согласования к документу № 1 от 25.02.2026  
Инициатор согласования: Гилязов А.Г. Директор  
Согласование инициировано: 25.02.2026 13:23

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Гилязов А.Г.		 Подписано 25.02.2026 - 13:24	-