



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов



**Меню на 1 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Биточки рыбные со сметанным соусом	95	8,46	6,82	12,18	148,32
Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,01	40,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>482,40</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 классов:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша пшенная 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>23,00</b>				<b>339,56</b>

**Обед для учащихся 1-11 классов:**

Щи из св капусты с мясом	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>328,25</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Щи из св капусты с мясом	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>328,25</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

Ксения

И.И.Фахрутдинов

Меню на 2 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки с рисовой крупой	200	16,34	18,47	39,55	378,25
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32
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>69,43</b>				<b>564,92</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 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>23,00</b>				<b>334,19</b>

**Обед для учащихся 1-11 классов:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>264,55</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>264,55</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимулина

Повар:

Л.И.Калимулина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

**Меню на 3 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Тефтели мясные в томатном соусе	100	7,04	7,47	15,96	161,75
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	183	6,56	7,60	39,78	221,94
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>587,49</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>246,52</b>

**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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>272,65</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>272,65</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

2 нед 4 день



«Утверждаю»

Директор школы

*Кеф* И.И.Фахрутдинов

Меню на 4 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00
Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60
Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>605,60</b>

Завтрак для учащихся 5-11 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 урюка	200	0,68	0,28	15,76	68,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>312,77</b>

Обед для учащихся 1-11 классов:

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>319,40</b>

Полдник для учащихся ГПД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>319,40</b>

Завхоз:

*Кеф*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Кеф* Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

*Кеф*

И.И.Фахрутдинов

**Меню на 5 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	225	15,42	18,91	42,46	379,37
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>574,09</b>

**Завтрак для учащихся 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>23,00</b>				<b>275,50</b>

Завхоз:

*Кеф*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Кеф*

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

Меню на 7 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	215	13,65	15,29	32,32	330,90	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,01	40,00	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>477,30</b>	

Завтрак для учащихся 5-11 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>308,30</b>

Обед для учащихся 1-11 классов:

Рассольник ленинградский с мясом птицы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>313,75</b>

Полдник для учащихся ГПД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Рассольник ленинградский с мясом птицы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>313,75</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимулина

Повар:

Л.И.Калимулина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

Меню на 8 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	100	9,08	14,44	10,87	209,88
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	153	5,10	4,53	31,99	189,30
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>570,40</b>

Завтрак для учащихся 5-11 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>23,00</b>				<b>285,89</b>

Обед для учащихся 1-11 классов:

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>289,55</b>

Полдник для учащихся ГПД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>289,55</b>

Завхоз:

Кеф

Л.Г.Калимулина

Повар:

Кеф

Л.И.Калимулина

1 нед 2 день



«Утверждаю»

Директор школы

*Коф*

И.И.Фахрутдинов

Меню на 9 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Капуста тушеная (доп. гарнir)	50	1,02	1,84	3,95	38,50
Фрикассе из куриной грудки	100	7,25	7,80	4,10	141,62
Пюре картофельное с маслом сливочным	153	3,08	6,25	20,47	150,45
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	10,98	44,70
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>493,42</b>

Завтрак для учащихся 5-11 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>300,46</b>
Обед для учащихся 1-11 классов:					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>314,05</b>

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>314,05</b>

Завхоз:

*Коф*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Коф*

Л.И.Калимуллина

1 нед 3 день



«Утверждено»

Директор школы

Кеев

И.И.Фахрутдинов

Меню на 10 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	228	14,55	17,06	47,34	400,39
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>607,39</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>297,36</b>

**Обед для учащихся 1-11 классов:**

Суп крестьянской с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>215,65</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Суп крест с крупой /пшено/ с кур фрикадельками	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>215,65</b>

Завхоз:

Кеев

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Кеев

Л.И.Калимуллина

I нед 4 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

Меню на 11 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80
Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	200	14,95	19,64	40,46	349,86
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>577,96</b>

Завтрак для учащихся 5-11 классов:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>319,10</b>

Обед для учащихся 1-11 классов:

Суп Харчо с мясом птицы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>310,95</b>

Полдник для учащихся ГПД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Суп Харчо с мясом птицы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>310,95</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

Меню на 12 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,56	1,88	25,08
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	258	13,05	14,45	45,07	354,94
Чай с сахаром, с лимоном	200	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>69,43</b>				<b>480,74</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 классов:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша пшенная 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>321,98</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 нед 6 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

Меню на 14 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы/	Калорийность
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	228	11,97	17,05	41,36	324,80
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>604,78</b>

Завтрак для учащихся 5-11 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>303,70</b>
Обед для учащихся 1-11 классов:					
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>239,57</b>

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы/	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>239,57</b>

Завхоз:

Коф

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Кофе

Л.И.Калимуллина

2 нед 1 день



«Утверждаю»

Директор школы

*Кеф*  
И.И.Фахрутдинов

Меню на 15 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Биточки рыбные со сметанным соусом	95	8,46	6,82	12,18	148,32
Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,01	40,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>482,40</b>

Завтрак для учащихся 5-11 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>23,00</b>				<b>339,56</b>

Обед для учащихся 1-11 классов:

Щи из св капусты с мясом	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>328,25</b>

Полдник для учащихся ГПД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Щи из св капусты с мясом	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>328,25</b>

Завхоз:

*Кеф*

Л.Г.Калимулина

Повар:

*Кеф*

Л.И.Калимулина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

Меню на 16 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки с рисовой крупой	200	16,34	18,47	39,55	378,25
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32
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>69,43</b>				<b>564,92</b>

Завтрак для учащихся 5-11 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>23,00</b>				<b>334,19</b>

Обед для учащихся 1-11 классов:

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>264,55</b>

Полдник для учащихся ГПД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>264,55</b>

Завхоз:

Рождественская

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Косякова

Л.И.Калимуллина

2 нед 3 день



«Утверждаю»

Директор школы

*И.И.Фахрутдинов*

Меню на 17 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Сыр порционно	15	3,95	3,99	0,00	51,50
Тефтели мясные в томатном соусе	100	7,04	7,47	15,96	161,75
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	183	6,56	7,60	39,78	221,94
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>587,49</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>246,52</b>

**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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>272,65</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>272,65</b>

Завхоз:

*Л.Г.Калимуллина*

Повар:

*Л.И.Калимуллина*

2 нед 4 день



«Утверждаю»

Директор школы

Каримуллаева

И.И.Фахрутдинов

Меню на 18 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Птица запеченная	100	10,28	17,32	0,06	208,00
Гороховое пюре	180	6,21	1,69	41,90	216,60
Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>605,60</b>

Завтрак для учащихся 5-11 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 урюка	200	0,68	0,28	15,76	68,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>312,77</b>

Обед для учащихся 1-11 классов:

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>319,40</b>

Полдник для учащихся ГПД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>319,40</b>

Завхоз:

Каримуллаева

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Каримуллаева

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

**Меню на 19 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы/</b>	<b>Калорийность</b>
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Котлеты "Аппетитные" с овощным рагу	225	15,42	18,91	42,46	379,37
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>574,09</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 классов:**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы/</b>	<b>Калорийность</b>
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>23,00</b>				<b>275,50</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

Лариса Фахрутдинова

И.И.Фахрутдинов

**Меню на 21 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным	215	13,65	15,29	32,32	330,90
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,01	40,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>477,30</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 классов:**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>308,30</b>

**Обед для учащихся 1-11 классов:**

Рассольник ленинградский с мясом птицы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>313,75</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
Рассольник ленинградский с мясом птицы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>313,75</b>

Завхоз:

Калимуллина

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Калимуллина

Л.И.Калимуллина

1 нед 1 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

Меню на 22 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе	100	9,08	14,44	10,87	209,88
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	153	5,10	4,53	31,99	189,30
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>570,40</b>

Завтрак для учащихся 5-11 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>23,00</b>				<b>285,89</b>

Обед для учащихся 1-11 классов:

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>289,55</b>

Полдник для учащихся ГПД

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>289,55</b>

Завхоз:

Рей

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Келл

Л.И.Калимуллина

1 нед 2 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

Меню на 23 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,02	1,84	3,95	38,50
Фрикассе из куриной грудки	100	7,25	7,80	4,10	141,62
Пюре картофельное с маслом сливочным	153	3,08	6,25	20,47	150,45
Чай с сахаром, с яблоком	200	0,11	0,06	10,98	44,70
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>493,42</b>

Завтрак для учащихся 5-11 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>300,46</b>
Обед для учащихся 1-11 классов:					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>314,05</b>

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>314,05</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 нед 3 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

Меню на 24 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы/	Калорийность
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	228	14,55	17,06	47,34	400,39
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>607,39</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>297,36</b>

**Обед для учащихся 1-11 классов:**

Суп крестьянской с крупой /пшено/ с куриными фрикадельками	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>215,65</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы/	Калорийность
Суп крест с крупой /пшено/ с кур фрикадельками	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>215,65</b>

Завхоз:

Кар  
Карен

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

1 нед 4 день



«Утверждаю»

Директор школы

*И.И.Фахрутдинов*

Меню на 25 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Свекла отварная дольками	60	1,08	0,06	5,88	28,80
Жаркое по-домашнему с овощами, с индейкой	200	14,95	19,64	40,46	349,86
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>577,96</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 классов:**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>319,10</b>

**Обед для учащихся 1-11 классов:**

Суп Харчо с мясом птицы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>310,95</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Суп Харчо с мясом птицы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>310,95</b>

Завхоз:

*Л.Г.Калимулина*

Повар:

*Л.И.Калимулина*



«Утверждаю»

Директор школы

*Курбакова*

И.И.Фахрутдинов

Меню на 26 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Салат из зеленого горошка к/с	30	0,89	1,56	1,88	25,08
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным	258	13,05	14,45	45,07	354,94
Чай с сахаром, с лимоном	200	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>69,43</b>				<b>480,74</b>

Завтрак для учащихся 5-11 классов:

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Каша пшенная 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>321,98</b>

Завхоз:

*Курбакова*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Конец*

Л.И.Калимуллина

1 нед 6 день



«Утверждаю»

Директор школы

*Чеснук*

И.И.Фахрутдинов

Меню на 28 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы/	Калорийность
Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33
Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным	228	11,97	17,05	41,36	324,80
Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	12,03	92,90
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>604,78</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>23,00</b>				<b>303,70</b>

**Обед для учащихся 1-11 классов:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>239,57</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы/	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>239,57</b>

Завхоз:

*Коф*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Коф*

Л.И.Калимуллина

2 нед 1 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

**Меню на 29 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

<b>Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68
Биточки рыбные со сметанным соусом	95	8,46	6,82	12,18	148,32
Пюре картофельное	150	3,20	4,17	18,78	132,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,01	40,00
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>69,43</b>				<b>482,40</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 классов:**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
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>23,00</b>				<b>339,56</b>

**Обед для учащихся 1-11 классов:**

<b>Щи из св капусты с мясом</b>	<b>250/10/10</b>	<b>2,70</b>	<b>5,90</b>	<b>8,08</b>	<b>102,85</b>
Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,02	166,00
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>328,25</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
Щи из св капусты с мясом	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>328,25</b>

Завхоз:

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина



«Утверждено»

Директор школы

*И.И.Фахрутдинов*

**Меню на 30 апреля 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Плов из куриной грудки с рисовой крупой	200	16,34	18,47	39,55	378,25
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,11	0,02	10,15	41,32
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>69,43</b>				<b>564,92</b>

**Завтрак для учащихся 5-11 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>23,00</b>				<b>334,19</b>

**Обед для учащихся 1-11 классов:**

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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>264,55</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	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
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>264,55</b>

Завхоз:

*Л.Г.Калимуллина*

Повар:

*Л.И.Калимуллина*