



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

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Калорийность</b>
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:**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Калорийность</b>
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:**

<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом птицы</i>	<i>250/10</i>	<i>4,05</i>	<i>4,16</i>	<i>18,25</i>	<i>138,85</i>
<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>0,112</i>	<i>0,018</i>	<i>10,15</i>	<i>41,32</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>1,98</i>	<i>0,36</i>	<i>11,88</i>	<i>59,40</i>
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>239,57</b>

**Полдник для учащихся ГПД**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Калорийность</b>
<i>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с мясом птицы</i>	<i>250/10</i>	<i>4,05</i>	<i>4,16</i>	<i>18,25</i>	<i>138,85</i>
<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	<i>200</i>	<i>0,112</i>	<i>0,018</i>	<i>10,15</i>	<i>41,32</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>1,98</i>	<i>0,36</i>	<i>11,88</i>	<i>59,40</i>
<b>Итого на сумму:</b>	<b>32,00</b>				<b>239,57</b>

**Завхоз:**

**Л.Г.Калимулина**

**Повар:**

**А.Г.Дорофеева**

**2 нед 1 день**



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

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

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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:

Р.Г.Калимуллина

Л.Г.Калимуллина

Повар:

А.Г.Дорофеева



«Утверждаю»



И.И.Фахрутдинов

**Меню на 5 марта 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>Углевод</b>	<b>Калорийность</b>
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>

<b>Завтрак для учащихся 5-11 классов:</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Калорийность</b>
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>

  

<b>Обед для учащихся 1-11 классов:</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Калорийность</b>
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>

<b>Полдник для учащихся ГПД</b>					
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Калорийность</b>
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:

Рег

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Дор

А.Г.Дорофеева

2 нед 3 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов



Меню на 6 марта 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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:

*Рек*

Л.Г.Калимулина

Повар:

*Дор*

А.Г.Дорофеева

2 нед 4 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов



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

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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:

Коф

Л.Г.Катимуллина

Повар:

Дор

А.Г.Дорофеева



«Утверждаю»

Директор школы

*И.И.Фахрутдинов*

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

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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:

*Гол*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Гол*

Л.И.Калимуллина

1 нед 2 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

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

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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:

Юр.

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Надежда

Л.И.Калимуллина

1 нед 3 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

Меню на 13 марта 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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:

Л.Г.Калимулина

Повар:

Л.И.Калимулина

1 нед 4 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

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

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Л.И.Калимуллина

I под 5 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

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

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Калорийность</b>
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:**

<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>Калорийность</b>
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:

*Гариф*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Гариф*

Л.И.Калимуллина

1 нед 6 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

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

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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:

Коз

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Гасеев

Л.И.Калимуллина

2 нед 1 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

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

Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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:					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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>

Полдник для учащихся ГПД					
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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:

Лариса Галимуллина

Л.Г.Калимуллина

Повар:

Лариса Галимуллина

Л.И.Калимуллина



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

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

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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

2 нед 3 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

**Меню на 20 марта 2025 года, по МБОУ «Каратунская СОШ»**

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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:

Лариса Галимулина

Л.Г.Калимулина

Повар:

Лариса Ильинична

Л.И.Калимулина

2 нед 4 день



«Утверждаю»

Директор школы

И.И.Фахрутдинов

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

**Бесплатный горячий завтрак для учащихся начальных классов**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	Углевод	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	Углевод	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:

*Гар*

Л.Г.Калимуллина

Повар:

*Гар*

Л.И.Калимуллина