



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 01.03.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным		258		13,05	14,45	45,07	355
2	чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41
3	ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59
4	салат из зеленого горошка к/с		30		0,89	1,56	1,88	25
	<b>ИТОГО</b>			69,43				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной		250/10/7		3,93	6,84	11,19	131,48
2	Напиток из изюма и урюка		200		0,55	0,07	18,89	78,30
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>ИТОГО</b>			42,00				

**Для учащихся особых категорий**

1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		153		4,25	3,41	24,40	145,80
2	Компот из урюка		200		0,75	0,06	27,93	116,40
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>ИТОГО</b>			23,00				

Повар: Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 03.03.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ Рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность
1	Котлета из мяса птицы с кашей гречневой рассыпчатой, с маслом сливочным		228		10,97	16,05	40,36	325
2	компот из сухофруктов (75С)		200		0,66	0,09	12,03	93
3	ржаной		40		3,03	0,32	19,68	94
4	бутерброд сыром		35		4,53	2,68	11,3	93,08
	<b>Итого</b>			69,43				

Завтрак 5-11 классов

1	Котлета из мяса птицы		90		10,20	12,93	13,79	198,00
2	Каша пшеничная молочная		200		5,58	8,88	31,92	210,00
3	Чай с сахаром		200		0,07	0,02	10,02	40
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого</b>			42,00				

Обед 5 -11 классов

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Кисель		190/10		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

Для учащихся особых категорий

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Кисель		190/10		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

Полдник для продленной группы

1	Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками		250/10		4,05	4,16	18,25	138,85
2	Чай сахаром и лимоном		200		0,112	0,018	10,15	41,32
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			32,00				

Повар: Галиуллина Ф.С. Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 04.03.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	биточки рыбные со сметанным соусом		95		8,46	7,00	12,18	148
2	Чай с сахаром		200		0,07	0,02	10,01	40
3	ржаной/пшеничный		50		3,50	0,52	21,72	106,4
4	Пюре картофельное		150		3,2	4,18	18,78	132
5	салат из отварной свеклы		60		0,84	3,81	4,96	56
	<b>Итого</b>			69,43				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		265		3,89	6,87	8,16	117,46
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	17,90	74,7
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>			42,00				

**Обед 5 -11 классов**

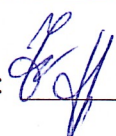
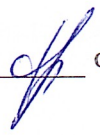
1	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		150/3		6.44	5,03	33,18	204,26
2	Компот из свежих яблок		200		0.08	0.08	13,94	57,30
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	<b>Итого</b>			23,00				

**Для учащихся особых категорий**

1	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		150/3		6.44	5,03	33,18	204,26
2	Компот из свежих яблок		200		0.08	0.08	13,94	57,30
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	<b>Итого</b>			23,00				

**Полдник для продленной группы**

1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		265		2,70	5,90	8,08	102,85
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	166,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			32,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.





Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 05.03.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плов из куриной грудки с рисовой крупой		200		16,14	18,47	39,55	378
2	чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41
3	пшеничный/ржаной		45		2,59	0,44	20,22	98
4	плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>			69,43				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50		9,05	6,09	3,80	105,00
2	Пюре картофельное		180		3,71	8,38	24,58	168,46
3	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,80
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого</b>			42,00				

**Обед 5 -11 классов**

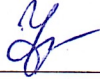
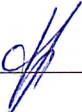
1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Чай с сахаром		190/10		007	02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	<b>Итого</b>			23,00				

**Для учащихся особых категорий**

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Чай с сахаром		190/10		007	02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	<b>Итого</b>			23,00				

**Полдник для продленной группы**

1	Суп рисовой крупой и мясными фрикадельками		250/10		4,31	4,59	14,61	116,95
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	20,76	88,20
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	<b>Итого</b>			32,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.





Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 06.03.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	макаронные изделия отварные с маслом сливочным		6,56		7,60	39,78	222	7,60
2	Тефтели мясные в томатном соусе		6,04		7,47	15,96	162	7,47
3	компот из сухофруктов (75С)		0,66		0,09	12,03	93	0,09
4	бутерброд с сыром		5,93		4,35	11,88	111	4,35
5	макаронные изделия отварные с маслом сливочным		6,56		7,60	39,78	222	7,60
	<b>Итого</b>			69,43				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками		260		6,85	8,59	17,33	168,85
2	Компот из урюка		200		0,75	0,06	17,93	76,40
3	Хлеб пшеничный / ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого</b>			42,00				

Обед 5 -11 классов

1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		150/3		4,52	5,12	25,05	165,26
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	166,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

Для учащихся особых категорий

1	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		150/3		4,52	5,12	25,05	165,26
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	166,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

Полдник для продленной группы

1	Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками		250/10		6,29	5,47	16,54	153,25
2	Чай сахаром		190/10		0,07	0,02	15,00	60,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			32,00				

Повар: Галиуллина Ф.С., Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 07.03.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Птица запеченная		100		9,28	17,32	0,06	208
2	гороховое пюре		180		6,21	1,69	41,9	216,6
3	компот из свежих яблок (75с)		200		0,16	0,16	17,90	74,6
4	пшеничный / ржаной		50		3,50	0,52	21,72	106
	<b>Итого</b>			69,43				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Овощи тушеные с мясом		200		12,48	15,68	19,34	271,50
2	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,40
	<b>Итого</b>			42,00				

**Обед 5 -11 классов**



1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,76	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,4
	<b>Итого</b>			23,00				

**Для учащихся особых категорий**

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,76	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,4
	<b>Итого</b>			23,00				

**Полдник для продленной группы**

1	Рассольник домашний с мясными фрикадельками		250/10		4,43	6,95	12,72	140,70
2	Компот из изюма и урюка		200		0,55	0,07	28,89	119,30
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			32,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.03.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сырники из творога с кашей молочной "Дружба" с маслом сливочным		215		13,65	15,29	33,32	331
2	Чай с сахаром		200		0,07	0,02	13,01	40
3	ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59
4	Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>			69,43				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Котлета из мяса птицы		90		10,20	12,93	13,79	198,00
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		155		5,70	4,30	31,99	189,30
3	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,01	40
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого</b>			42,00				

**Обед 5-11 классов**

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		153		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Кисель		200		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

**Для учащихся льготной категории**

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		153		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Кисель		200		0,60	0,10	20,20	83,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

**Полдник для продленной группы**

1	Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной		265		3,51	7,16	12,96	135,95
2	Компот из свежих яблок с изюмом		200		0,25	0,12	28,87	118,40
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			32,00				

Повар: Галиуллина Ф.С. Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы 11.03.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Тефтели мясные запеченные в сметанно-томатном соусе		100		9,08	14,44	10,87	210
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,10	4,53	31,99	189
3	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
4	пшеничный/ржаной		60		4,26	0,60	26,64	130
	<b>Итого</b>			69,43				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп - лапша домашняя с мясом птицы		260		5,65	6,10	11,62	132,55
2	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого</b>			42,00				

Обед 5-11 классов

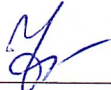
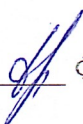
1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

Для учащихся льготной категории

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

Полдник для продленной группы

1	Суп – лапша домашняя с мясом птицы		260		4,91	7,40	11,65	141,95
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	20,76	88,20
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			32,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 12.03.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрикассе из куриной грудки		100		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Пюре картофельное с маслом сливочным, с капустой тушеной		203		10,25	14,03	10,30	209
3	Чай с сахаром, с яблоком		200		3,77	2,29	39,72	199
4	пшеничный/ржаной		55		0,11	0,02	10,15	41,32
	<b>Итого</b>			69,43				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Гуляш из куриной грудки		100		9,94	13,83	9,90	170,39
2	Каша гречневая рассыпчатая		180		4,52	3,75	47,66	256,80
3	Компот из сухофруктов		200		0,66	0,09	22,03	82,80
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого</b>			42,00				

**Обед 5-11 классов**



1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

**Для учащихся льготной категории**

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

**Полдник для продленной группы**

1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		260		5,04	8,32	18,63	173,31
2	Компот из урюка		200		0,75	0,06	27,93	116,4
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			32,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.03.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	котлета домашняя из говядины с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным		228		14,15	16,06	46,24	400
2	кофейный напиток с молоком		200		3,05	2,68	15,75	101
3	ржаной		30		1,64	0,36	11,88	59
4	плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>			69,43				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной		265		2,98	6,99	7,07	104,95
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого</b>			42,00				

Обед 5-11 классов



1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6,21	6,58	28,23	197,96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

Для учащихся особых категорий

1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6,21	6,58	28,23	197,96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

Полдник для продленной группы

1	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной		250/10/5		2,98	6,99	7,07	104,95
2	Чай с мармеладом		200		0,11	0,02	12,73	51,30
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			32,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.03.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Жаркое по - домашнему с овощами, с индейкой		200		14,95	18,64	40,46	349,86
2	свекла отварная дольками		60		1	0	6	29
3	Компот из сухофруктов (75с)		200		1	0	12	93
4	пшеничный/ржаной		50		3	1	22	106
	<b>Итого</b>			69,43				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		90		7,25	11,94	8,36	123,99
2	Макаронные изделия отварные		180		5,40	3,53	30,01	174,80
3	Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого</b>			42,00				

**Обед 5-11 классов**

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	27,88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

**Для учащихся особых категорий**

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	27,88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

**Полдник для продленной группы**

1	Харчо с мясом птицы, со сметаной		250/10/5		3,05	7,41	1,94	85,55
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	166,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			32,00				

Повар:

Галиуллина Ф.С., Медсестра:

Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.03.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

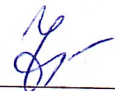
№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность
1	Котлеты «Аппетитные» с овощным рагу		225		15,42	18,91	42,46	379,37
2	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб пшеничный		20		1,52	0,16	9,84	47,00
4	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
5	Фрукты и ягоды свежие(яблоки)		100		0,4	0,4	9,80	47
	<b>Итого</b>			69,43				


Завтрак 5-11 классов

1	Суп картофельный на курином бульоне с мясом птицы		250/10		4,68	4,68	16,90	140,20
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	17,90	74,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			42,00				

Для учащихся особых категорий

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из урюка		200		0,75	0,06	27,93	116,40
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			23,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.