



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 01.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Бутерброд с сыром	3	50		6,27	7,03	14,83	155
2	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
3	Каша дружба молочная со сливочным маслом	175	150/5		2,33	2,94	38,92	178,50
4	Чай сахаром, лимоном	377	185/10/ 5		0,13	0,02	10,20	42
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
6								
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
2	Каша дружба молочная со сливочным маслом	175	150/10		2,33	2,94	38,92	178,50
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5								
	ИТОГО							
	в т.ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	101	250/15		6,33	11,91	8,75	139,62
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
4								
	ИТОГО							
	в т.ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша гречневая со сливочным маслом	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	ИТОГО							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 02.03.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из отварной свеклы	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	294	90		11,85	8,06	18,53	198
3	Пюре картофельное со сливочным маслом	312	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		35		2,660	0,280	17,22	82
6	хлеб ржаной		25		1,65	0,300	9,900	50
	Итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша ячневая молочная со слив маслом	173	150/10		3,420	2,85	33,135	156
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5	Салат из отварной свеклы	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
	Итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками	297	250/15		3,48	8,050	13,220	120,11
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		25		1,65	0,300	9,900	50
4								
	Итого							
	в т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	156
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	Итого							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 03.03.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1	Фрукты (Апельсины)		100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе	315	200/10		11,819	14,85	20,12	257,4
3	Напиток из замороженных ягод(черная смородина)		200		0,06	0,08	22,42	88,60
4	Хлеб пшеничный		35		1,52	0,160	9,840	47
5	Хлеб ржаной		25		1,32	0,240	7,52	40
6								
	Итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фрикадельки отварные	280	55		8,50	11,21	10,61	180,0
2	Рис отварной со сливочным маслом	304	150/10		3,69	9,00	30,75	212,70
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		35		2,660	0,280	17,220	82
5	Апельсины		100		0,90	0,20	8,10	43,00
6								
	Итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп гречневой крупой на костном бульоне	102	250		28,18	9,05	23,55	389,02
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб ржаной		25		1,32	0,240	7,52	40
4								
	Итого							
	в т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Рис отварной со сливочным маслом	304	150/10		3,69	9,00	30,75	212,70
2	Хлеб пшеничный		35		1,52	0,160	9,840	47
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	вафли		20		7,80	27,15	55,80	497,50
	Итого							

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



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 04.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрикадельки в сметано-томатном соусе	280	55/50		11,21	10,61	180,0	180,00
2	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
3	Чай сахаром, яблоками	376	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**


1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
3	Чай сахаром, яблоками	376	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
5								
	ИТОГО							
	В т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп рисовый с мясными фрикадельками	20	250/15		4,22	7,740	8,340	127,52
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
4	Вафли		20		7,80	27,15	55,80	497,50
5								
	ИТОГО							
	В т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	173	150/10		3,42	2,850	33,135	155
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
4								
	ИТОГО							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 05.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрукты и ягоды свежие Апельсины		100		0,9	0,2	8,1	43
2	Котлеты «Сурские рыбные»	290	90		10,200	9,100	4,820	117,80
3	Рис отварной со сливочным маслом	304	150/5		3,69	9,00	30,75	212,70
4	Компот из фруктов	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
5	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,300	58,75
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Котлеты «Сурские рыбные»	290	90		10,200	9,100	4,820	117,80
2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	155
3	Компот из фруктов	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,300	58,75
5	Фрукты и ягоды свежие Апельсины		100		0,9	0,2	8,1	43
	ИТОГО							
	В т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1								
2								
3								
4								
	ИТОГО							
	В т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1								
2								
3								
	ИТОГО							

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 07.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Котлет из мяса курицы	294	90		6,80	8,06	18,53	178
3	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	173	150/5		5,76	8,71	29,08	212
4	Чай сахаром, лимоном	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,0
5	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,54	17,82	89,10
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**



1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	173	150/5		5,76	8,71	29,08	212
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	итого							
	в т.ч.овоци							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп гречневой крупой с мясными фрикадельками	102	250/15		28,18	9,05	23,55	389,02
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,54	17,82	89,10
	итого							
	в т.ч.овоци							

**Полдник для продленной группы**

1	Макаронны отварные со сливочным маслом		150/10		5,12	4,53	31,99	189,30
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3								
	итого							

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



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 08.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	13,79	8,10	199,57
2	Макароны отварные со сливочным маслом	203	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
3	Компот из замороженных фруктов	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5								
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	13,79	8,10	199,57
2	Макароны отварные со сливочным маслом	203	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
3	Компот из замороженных фруктов	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО							
	В т.ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп рисовой крупой на костном бульоне	20	250		4,22	7,740	8,340	127,52
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,54	17,82	89,10
	ИТОГО							
	В т.ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,85	33,135	156
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО							

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

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 09.03.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Яблоки свежие		100		0,4	0,4	9,8	47
2	Гуляш из куриных грудок		50/50		10,96	10,65	3,40	171,0
3	Рис отварной со сливочным маслом	304	150/5		3,7	9,00	36,74	242,70
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
6								
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,85	33,135	156
3	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5	Яблоки свежие		100		0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО							
	в т.ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с макаронными изделиями с мясом говядины	101	250/15		6,33	11,91	8,75	139,62
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
4	Печенье		15		8,5	1,9	54,2	258,4
	ИТОГО							
	в т.ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша гречневая со сливочным маслом	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
2	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	ИТОГО							

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.03.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из белокочанной капусты	62	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Биточки рыбные	234	90		10,98	8,42	12,21	160,20
3								
4	Компот из свежих яблок	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60
5	Хлеб пшеничный		30		1,9	0,2	12,30	59
6	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Салат из белокочанной капусты	62	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Биточки рыбные	234	90		10,98	8,42	12,21	160,20
3	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	155
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5	Компот из фруктов	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Щи по уральски на костном бульоне	88	250		4,22	7,740	8,340	127,52
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	155
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО							

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

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 11.03.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн осьь
1	Салат из моркови с сахаром	62	100		1,233	0,094	7,43	71,7
2	Рагу из птицы с овощами	291	50/200		14,17	14,87	33,20	258,32
3	Какао с молоком	382	200		1,08	3,54	17,78	118,60
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	70,50
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционнo	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	184	150/10		3,42	2,850	33,135	155
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5	Салат из моркови с сахаром	62	100		1,233	0,094	7,43	71,7
	Итого в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп гречневой крупой с мясными фрикадельками	102	250/15		28,18	9,05	23,55	389,02
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
4								
	ИТОГО							
	в т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	184	150/10		3,42	2,850	33,135	155
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	70,50
	итого							

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 12.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Плоды Яблоки		100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Сыр порционнo	15	10		2,63	2,66	0,00	34,33
3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	223	130/20		14,20	17,06 0	40,50	381
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Плоды Яблоки		100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Суп молочный с макаронными изделиями	258	250		4,61	4,61	18,35	145,39
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94
5	Вафли		20		7,80	27,15	55,80	497,50
6								
	итого							
	в т.ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1								
2								
3								
	итого							
	в т.ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1								
2								
3								
	итого							

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



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ Рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47
2	Куриная грудка запеченная	293	90		10,428	13,964	0	202
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	203	150/3		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Чай с сахаром, с яблоком		180/10/10		0,110	0,060	10,990	45
5	Хлеб пшеничный		20		2,280	0,240	14,76	71
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
	<b>итого</b>			<b>55,55</b>				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фрукты Яблоки		100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Фрикадельки отварные соусом	280	55/50		11,21	10,61	8,50	180,0
3	Каша пшеничная вязкая молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	155
4	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	<b>итого</b>							
	<b>в т.ч.овощи</b>							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп рисовой крупой на костном бульоне	20	250		4,22	7,740	8,340	127,52
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
	<b>итого</b>							
	<b>в т.ч.овощи</b>							

**Полдник для продленной группы**

1	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	203	150/10		5,12	4,53	31,99	189,30
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	<b>итого</b>							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с сыром	3	50		6,27	7,03	14,83	155
2	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
3	Каша дружба молочная со сливочным маслом	175	150/5		2,33	2,94	38,92	178,50
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
6	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	Итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
2	Каша дружба молочная со сливочным маслом	175	150/10		2,33	2,94	38,92	178,50
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5								
	Итого							
	в т.ч.овоци							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	101	250/15		6,33	11,91	8,75	139,62
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
4								
	Итого							
	в т.ч.овоци							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша гречневая со сливочным маслом	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	Итого							

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



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 16.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из отварной свеклы	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	294	90		11,85	8,06	18,53	198
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	312	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		35		2,660	0,280	17,22	82
6	хлеб ржаной		25		1,65	0,300	9,900	50
	Итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша ячневая молочная со слив маслом	173	150/10		3,420	2,85	33,135	156
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5	Салат из отварной свеклы	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
	Итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками	297	250/15		3,48	8,050	13,220	120,11
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		25		1,65	0,300	9,900	50
4								
	Итого							
	в т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	156
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	Итого							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)		100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	315	60/40		8,40	10,20	11,00	176,96
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	203	150/3		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Напиток из красной смородины 75С		200		0,06	0,08	22,42	88,60
5	Хлеб пшеничный		20		1,52	0,160	9,840	47
	Итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фрикадельки отварные	280	55		8,50	11,21	10,61	180,0
2	Рис отварной со сливочным маслом	304	150/10		3,69	9,00	30,75	212,70
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		35		2,660	0,280	17,220	82
5	Апельсины		100		0,90	0,20	8,10	43,00
	Итого							
	в т.ч.овоци							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп гречневой крупой на костном бульоне	102	250		28,18	9,05	23,55	389,02
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб ржаной		25		1,32	0,240	7,52	40
4								
	Итого							
	в т.ч.овоци							

**Полдник для продленной группы**

1	Рис отварной со сливочным маслом	304	150/10		3,69	9,00	30,75	212,70
2	Хлеб пшеничный		35		1,52	0,160	9,840	47
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	вафли		20		7,80	27,15	55,80	497,50
	Итого							

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



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 18.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрикадельки в сметано-томатном соусе	280	55/50		11,21	10,61	180,0	180,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
3	Чай с сахаром, с яблоком	376	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
	<b>итого</b>			<b>55,55</b>				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
3	Чай сахаром, яблоками	376	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
5								
	<b>итого</b>							
	<b>в т.ч.овощи</b>							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп рисовый с мясными фрикадельками	20	250/15		4,22	7,740	8,340	127,52
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
4	Вафли		20		7,80	27,15	55,80	497,50
5								
	<b>итого</b>							
	<b>в т.ч.овощи</b>							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	173	150/10		3,42	2,850	33,135	155
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
4								
	<b>итого</b>							

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





Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,9	0,2	8,1	43
2	Пельмени		170/5		16,09	19,15	37,885	394
3	Компот из изюма (75С)		200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,300	58,75
5	Хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
6								
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Котлеты «Сурские рыбные»	290	90		10,200	9,100	4,820	117,80
2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	155
3	Компот из фруктов	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,300	58,75
5	Фрукты и ягоды свежие Апельсины		100		0,9	0,2	8,1	43
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1								
2								
3								
4								
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1								
2								
3								
	ИТОГО							

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

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21.03.2022г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность
1	Сосиски говяжьи	243	100		10,010	11,850	0,370	192
2	Макаронные изделия со сливочным маслом	203	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
3	Компот из замороженных фруктов (75С)	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		30		1,90	0,20	12,30	58,75
5	Хлеб ржаной		25		1,32	0,54	17,82	89,10
	ИТОГО			55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр порционнo	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	173	150/5		5,76	8,71	29,08	212
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО							
	в т.ч.овощи							

Обед 1-11 класс

1	Суп гречневой крупой с мясными фрикадельками	102	250/15		28,18	9,05	23,55	389,02
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,54	17,82	89,10
	ИТОГО							
	в т.ч.овощи							

Полдник для продленной группы

1	Макаронны отварные со сливочным маслом		150/10		5,12	4,53	31,99	189,30
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3								
	ИТОГО							

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



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 22.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Котлеты из мяса кур	294	90		6,80	8,06	18,53	178
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,0
5	Хлеб пшеничный		25		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>ИТОГО</b>			<b>55,55</b>				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	13,79	8,10	199,57
2	Макароны отварные со сливочным маслом	203	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
3	Компот из замороженных фруктов	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>в т.ч.овощи</b>							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп рисовой крупой на костном бульоне	20	250		4,22	7,740	8,340	127,52
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,54	17,82	89,10
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>в т.ч.овощи</b>							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,85	33,135	156
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	<b>ИТОГО</b>							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 23.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Яблоки свежие		100		0,4	0,4	9,8	47
2	Гуляш из куриных грудок		50/50		10,96	10,65	3,40	171,0
3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	304	150/5		3,7	9,00	36,74	242,70
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>итого</b>			<b>55,55</b>				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,85	33,135	156
3	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5	Яблоки свежие		100		0,4	0,4	9,8	47
	<b>итого</b>							
	<b>в т.ч.овоци</b>							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с макаронными изделиями с мясом говядины	101	250/15		6,33	11,91	8,75	139,62
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
4	Печенье		15		8,5	1,9	54,2	258,4
	<b>итого</b>							
	<b>в т.ч.овоци</b>							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша гречневая со сливочным маслом	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
2	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	<b>итого</b>							

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



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из квашенной капусты	62	60		1,31	4,069	6,176	69
2	Биточки рыбные	234	90		10,98	8,42	12,21	160,20
3	Пюре картофельное с маслом сливочным		150/5					
4	Компот из свежих яблок (75С)	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60
5	хлеб ржаной		30		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>ИТОГО</b>			<b>55,55</b>				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Салат из белокочанной капусты	62	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Биточки рыбные	234	90		10,98	8,42	12,21	160,20
3	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	155
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5	Компот из фруктов	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>В т.ч.ОВОЩИ</b>							

**Обед 1-11 класс**

1	Щи по уральски на костном бульоне	88	250		4,22	7,740	8,340	127,52
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>В т.ч.ОВОЩИ</b>							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	155
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	<b>ИТОГО</b>							

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



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 25.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из отварной свеклы	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты говяжьи	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
3	Гороховое пюре		150/5		4,33	6,32	41,97	229,60
4	Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,0
5	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	70,50
6	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
	<b>ИТОГО</b>			<b>55,55</b>				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	184	150/10		3,42	2,850	33,135	155
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5	Салат из моркови с сахаром	62	100		1,233	0,094	7,43	71,7
	<b>Итого в т.ч.овощи</b>							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп гречневой крупой с мясными фрикадельками	102	250/15		28,18	9,05	23,55	389,02
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
4								
	<b>Итого</b>							
	<b>в т.ч.овощи</b>							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	184	150/10		3,42	2,850	33,135	155
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	70,50
	<b>Итого</b>							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 26.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,00	34,33
3	пельмени		170/5		16,09	19,15	37,885	394
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фрукты Яблоки		100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Суп молочный с макаронными изделиями	258	250		4,61	4,61	18,35	145,39
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94
5	Вафли		20		7,80	27,15	55,80	497,50
6								
	ИТОГО							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1								
2								
3								
	ИТОГО							
	в т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1								
2								
3								
	ИТОГО							

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

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 28.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ Рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47
2	Куриная грудка запеченная	293	90		10,428	13,964	0	202
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	203	150/3		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Чай с сахаром, с яблоком		180/10/10		0,110	0,060	10,990	45
5	Хлеб пшеничный		20		2,280	0,240	14,76	71
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**



1	Фрукты Яблоки		100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Фрикадельки отварные соусом	280	55/50		11,21	10,61	8,50	180,0
3	Каша пшеничная вязкая молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	155
4	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп рисовой крупой на костном бульоне	20	250		4,22	7,740	8,340	127,52
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	203	150/10		5,12	4,53	31,99	189,30
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	итого							

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





**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 29.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с сыром	3	50		6,27	7,03	14,83	155
2	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
3	Каша дружба молочная со сливочным маслом	175	150/5		2,33	2,94	38,92	178,50
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
6	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	<b>ИТОГО</b>			<b>55,55</b>				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
2	Каша дружба молочная со сливочным маслом	175	150/10		2,33	2,94	38,92	178,50
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5								
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>в т.ч.овощи</b>							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	101	250/15		6,33	11,91	8,75	139,62
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
4								
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>в т.ч.овощи</b>							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша гречневая со сливочным маслом	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	<b>ИТОГО</b>							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 30.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из отварной свеклы	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	294	90		11,85	8,06	18,53	198
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	312	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		35		2,660	0,280	17,22	82
6	хлеб ржаной		25		1,65	0,300	9,900	50
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Каша ячневая молочная со слив маслом	173	150/10		3,420	2,85	33,135	156
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
5	Салат из отварной свеклы	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
	ИТОГО							
	в т.ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками	297	250/15		3,48	8,050	13,220	120,11
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	хлеб ржаной		25		1,65	0,300	9,900	50
4								
	ИТОГО							
	в т.ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	173	150/10		3,420	2,850	33,135	156
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 31.03.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)		100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	315	60/40		8,40	10,20	11,00	176,96
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	203	150/3		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Напиток из красной смородины 75С		200		0,06	0,08	22,42	88,60
5	Хлеб пшеничный		20		1,52	0,160	9,840	47
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фрикадельки отварные	280	55		8,50	11,21	10,61	180,0
2	Рис отварной со сливочным маслом	304	150/10		3,69	9,00	30,75	212,70
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		35		2,660	0,280	17,220	82
5	Апельсины		100		0,90	0,20	8,10	43,00
6								
	ИТОГО							
	В т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп гречневой крупой на костном бульоне	102	250		28,18	9,05	23,55	389,02
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб ржаной		25		1,32	0,240	7,52	40
4								
	ИТОГО							
	В т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Рис отварной со сливочным маслом	304	150/10		3,69	9,00	30,75	212,70
2	Хлеб пшеничный		35		1,52	0,160	9,840	47
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	вафли		20		7,80	27,15	55,80	497,50
	ИТОГО							

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