

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 1.09.2022г.



**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий ность
1	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)		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	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Чай сахаром с лимоном	376	185/15		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								

**Обед 1-11 класс**

1	Суп картофельный с мясными тефтелями и овощами		200/50		8,77	4,83	18,95	161,41
2	Чай сахаром и лимоном		185/15		0,112	0,018	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
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 2.09.2022г.**

**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
6	Помидоры свежие		60		0,66	0,12	2,28	13,2
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,4
4								
5								
	итого							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп лапша домашняя с мясом птицы		250/15		6,11	8,35	11,67	155,45
2	Напиток из апельсинов		200		0,46	0,10	34,0	139,0
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Подник 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:  
Зайтдинова Ф.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 3.09 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	Котлеты «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	Чай с мармеладом		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	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/15		5,33	4,59	16,98	143,40
2	Напиток из цитрусовых		200		0,45	0,10	13,99	101,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								
	Итого							

**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.



Меню для обучающихся Анастовской средней школы на 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
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
6	Огурцы свежие		60		0,42	0,06	1,07	6,21
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным		153		4,52	5,13	25,05	165,30
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Борщ из св.капусты с мясными фрикадельками, со сметаной		250/15/7		4,97	7,73	11,30	144,48
2	Компот из сухофруктов		185/15		0,66	0,09	12,01	92,80
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Макароны 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 6.09.2022г.

**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
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/3		6,44	5,03	33,18	184,50
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
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной		250/15/10		5,79	9,37	12,39	162,75
2	Кисель		200		0,6	0,1	30,2	123,6
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	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 7.09.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
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
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из изюма		200		0,35	0,08	29,85	122,20
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками		250/22		10,64	9,35	16,61	205,89
2	Компот из свежих яблок		185/15		0,16	0,16	27,88	114,6
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
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	190/10		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 8.09 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из свежей 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
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6,21	6,58	28,23	197,96
2	Чай с сахаром		200		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп картофельный с мясом птицы		250/15		5,89	5,64	16,92	153,70
2	Напиток из замороженных фруктов		200		0,24	0,14	7,84	75,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Подник 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. Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 9.09.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Салат из моркови с сахаром		60		1,233	0,094	7,43	71,7
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 мармеладом		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
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		150/3		5,67	3,62	31,88	182,95
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								
	Итого в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной		250/22/10		7,00	10,57	9,58	169,09
2	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
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.





Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.09 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод-ы	Калорийн-ость
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	Запеканка творожная со сгущенным молоком	223	130/20		14,20	17,060	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	Суп крестьянский с крупой /пшено/ с птицей, со сметаной		250/15/10		5,25	9,20	6,50	131,75
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,76	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого							

**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 12.09.2022г.  
**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ Рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность
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	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		150/3		5,67	3,62	31,88	182,95
2	Чай с повидлом		180/20		0,52	0,14	3,88	19,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы на костном бульоне		250/15		6,23	5,65	17,51	157,95
2	Кисель		200		0,6	0,1	30,2	123,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	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 с 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.

Утверждаю:  
Зияддинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.09.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	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 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	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6,21	6,58	28,23	197,96
2	Компот из изюма		200		0,35	0,08	29,85	122,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Щи из свежей капусты на костном бульоне с картофелем с мясом и сметаной		250/15/10		6,23	7,02	834	128,20
2	Чай сахаром		200		0,66	0,09	12,01	92,80
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
	итого							

**Подник 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 14.09.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порций	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 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	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4.48	4.88	32.23	191.19
2	Чай сахаром		190/10		0.07	0.02	10.00	40.00
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
4								

**Обед 1-11 класс**

1	Рассольник ленинградский с мясом птицы, со сметаной		250/15/10		5,79	9,37	12,39	162,75
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,76	68,20
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
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.





Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.09 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1	Флоды и ягоды свежые (апельсины)		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	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Чай сахаром с лимоном	376	185/15		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								

**Обед 1-11 класс**

1	Суп картофельный с мясными тефтелями и овощами		200/50		8,77	4,83	18,95	161,41
2	Чай сахаром и лимоном		185/15		0,112	0,018	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
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

**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
6	Помидоры свежие		60		0,66	0,12	2,28	13,2
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**


1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,4
4								
5								
	итого							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп лапша домашняя с мясом птицы		250/15		6,11	8,35	11,67	155,45
2	Напиток из апельсинов		200		0,46	0,10	34,0	139,0
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
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.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.09.2022г.

**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	Котлеты «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	Чай с мармеладом		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	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/15		5,33	4,59	16,98	143,40
2	Напиток из цитрусовых		200		0,45	0,10	13,99	101,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								
итого								

**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.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19.09.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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
6	Огурцы свежие		60		0,42	0,06	1,07	6,21
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**



1	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным		153		4,52	5,13	25,05	165,30
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Борщ из св.капусты с мясными фрикадельками, со сметаной		250/15/7		4,97	7,73	11,30	144,48
2	Компот из сухофруктов		185/15		0,66	0,09	12,01	92,80
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Макароны 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 20.09.2022г.

**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
	Итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**



1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/3		6,44	5,03	33,18	184,50
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
	Итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной		250/15/10		5,79	9,37	12,39	162,75
2	Кисель		200		0,6	0,1	30,2	123,6
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	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.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 2.09. 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
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из изюма		200		0,35	0,08	29,85	122,20
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками		250/22		10,64	9,35	16,61	205,89
2	Компот из свежих яблок		185/15		0,16	0,16	27,88	114,6
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
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	190/10		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 01.09.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из свежей 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
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**



1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6,21	6,58	28,23	197,96
2	Чай с сахаром		200		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп картофельный с мясом птицы		250/15		5,89	5,64	16,92	153,70
2	Напиток из замороженных фруктов		200		0,24	0,14	7,84	75,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	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., Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.09 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Салат из моркови с сахаром		60		1,233	0,094	7,43	71,7
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 мармеладом		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
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**



1	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		150/3		5,67	3,62	31,88	182,95
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								
	Итого в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной		250/22/10		7,00	10,57	9,58	169,09
2	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
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.





**Меню для обучающихся Анастовской средней школы на 24.09.2022г.**

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порция	Цена	Белки	Жиры	Углевод м	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	Запеканка творожная со сгущенным молоком	223	130/20		14,20	17,06	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
	<b>Итого</b>			<b>55,55</b>				

**Завтрак 5-11 класс**



1	Суп крестьянский с крупой /пшено/ с птицей, со сметаной		250/15/10		5.25	9.20	6.50	131.75
2	Напиток из шиповника		200		0.68	0.28	15.76	68.20
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	<b>Итого</b>							

**Обед 1-11 класс**

1								
2								
3								
	<b>Итого</b>							
	<b>в т.ч.овощи</b>							

**Полдник для продленной группы**

1								
2								
3								
	<b>Итого</b>							

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 26.09.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ Рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность
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	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		150/3		5,67	3,62	31,88	182,95
2	Чай с повидлом		180/20		0,52	0,14	3,88	19,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы на костном бульоне		250/15		6,23	5,65	17,51	157,95
2	Кисель		200		0,6	0,1	30,2	123,60
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	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.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 27.09.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№ рец	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 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	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Компот из изюма		200		0.35	0.08	29.85	122.20
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
4								
5								
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Щи из свежей капусты на костном бульоне с картофелем с мясом и сметаной		250/15/10		6.23	7.02	834	128.20
2	Чай сахаром		200		0.66	0.09	12.01	92.80
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
4								
	итого							

**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 28.09.2022г.

**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	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Чай сахаром		190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								

**Обед 1-11 класс**

1	Рассольник ленинградский с мясом птицы, со сметаной		250/15/10		5,79	9,37	12,39	162,75
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,76	68,20
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
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.





Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 29.09.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность
1	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)		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	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Чай сахаром с лимоном	376	185/15		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								

**Обед 1-11 класс**

1	Суп картофельный с мясными тефтелями и овощами		200/50		8,77	4,83	18,95	161,41
2	Чай сахаром и лимоном		185/15		0,112	0,018	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Подник 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 Анастовской средней школы на 30.09.2022г.

**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
6	Помидоры свежие		60		0,66	0,12	2,28	13,2
	итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,4
4								
5								
	итого							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп лапша домашняя с мясом птицы		250/15		6,11	8,35	11,67	155,45
2	Напиток из апельсинов		200		0,46	0,10	34,0	139,0
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
5								
	итого							
	в т.ч.овощи							

**Подник 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.