



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 16.06.2022г.**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белк и	Жиры	Угле воды	Калори йность
1	Сыр порционно		15		3,95	3,99	0,0	51,5
2	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		150/5		8,57	10,5	29,20	217,96
3	Чай с сахаром и молоком		150/35/ 15		0,55	1,35	15,9	81
4	Батон		30		2,250	0,87	15,42	78,6
5	Фрукты		100		0,40	0,40	9,8	47,00

**Обед**

1	Щи из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной		221		3,87	6,75	6,76	109,56
2	Жаркое по-домашнему из говядины		200		16,7	21,02	46,68	427,5
3	Помидоры свежие порционно		60		0,66	0,12	2,28	13,20
4	Нектар плодовой (разливной)		200		1,0	0,20	20,20	86,6
5	хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,2
6	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар: Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.06.2022г.**


**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
2	Каша геркулесовая молочная		200		8,24	4,87	27,51	197,47
3	Какао с молоком		200		4,08	3,55	17,58	118,60
4	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,42	78,60
5	Печенье		50		3,68	3,63	15,76	113,10

**Обед**

1	Огурцы свежие с маслом растительным		60/5		0,45	3,61	1,41	39,96
2	Суп картофельный с крупой на курином бульоне из отварного мяса птицы		250		1,97	4,71	12,11	98,75
3	Гуляш из отварных куриных грудок		50/50		13,90	16,50	5,80	197,80
4	Макаронные изделия отварные		150		5,67	0,70	31,90	156,30
5	Компот из замороженной смородины		200		0,60	0,20	24,80	116,00
6	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
7	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:  
Зиятдинова Т.С.

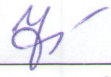
**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 18.06.2022г.**

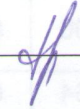
**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белк и	Жир ы	Угле воды	Калори йность
1	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99	0	51,50
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/5		6,46	6,10	38,21	217,50
3	Омлет натуральный		100		7,29	9,55	12,76	206,66
4	Чай с сахаром		185/15		0,07	0,02	15,00	60,00
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,42	78,60
	итого							

**Обед**

1	Икра кабачковая		60		1,37	3,59	7,27	66,90
2	Рассольник ленинградский с фрикадельками из птицы, со сметаной		200/11/10		3,39	9,05	14,36	124,90
3	Филе минтая запеченное с сыром		80/10		13,20	6,44	3,63	156,33
4	Пюре картофельное		150		3,06	6,80	20,44	137,25
5	Кисель		200		0,57	0,06	30,20	123,60
6	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
7	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.06.2022г.**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
2	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным		150/4		4,53	5,80	25,06	141,90
3	Пудинг из творога со сгущённым молоком		100/10		10,17	4,12	29,38	208,00
4	Кофейный напиток с молоком		200		3,17	2,67	15,95	100,60
5	Батон высший сорт		30		2,26	0,88	15,40	78,60
<b>Обед</b>								
1	Суп - лапша домашняя на курином бульоне из отварного мяса птицы		250		2,57	5,54	11,62	115,75
2	Птица тушеная с овощами		50/50		10,70	10,06	10,79	183,95
3	Каша гречневая рассыпчатая с зеленым горошком к/с (доп. гарнир)		150/30		8,20	10,25	40,45	254,64
4	Нектар плодовой (разливной)		200		1,00	0,20	20,20	86,60
5	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
6	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21.06.2022г.


Завтрак

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99		51,50
3	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/5		3,94	8,60	27,23	198,40
4	Чай с молоком ,с сахаром		150/35/15		1,55	1,35	15,90	81,00
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,88	15,40	78,60

Обед

1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60/5		0,85	5,60	4,96	55,68
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками		200/11		4,01	9,50	13,58	112,20
3	Биточки рыбные из минтая		90		10,98	7,80	11,52	160,20
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/3		5,68	2,88	31,96	176,10
5	Компот из замороженных фруктов		200		0,60	0,20	24,80	116,00
6	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
7	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

### Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 23.06.2022г.

#### Завтрак

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		100		100	100	100	100
2	Масло сливочное (порциями)		10		10	10	10	10
3	Оладьи с повидлом		150/20		150/20	150/20	150/20	150/20
4	Какао с молоком		200		200	200	200	200
5	Батон высший сорт		30		30	30	30	30

#### Обед

1	Помидоры свежие порционно		60		0,66	0,12	2,28	13,20
2	Суп из овощей на курином бульоне из отварного мяса птицы, со сметаной		200/10		1,53	5,49	7,68	98,50
3	Плов из отварных куриных грудок (50/150)		200		19,80	21,48	43,45	389,34
4	Компот из изюма		200		0,55	0,08	25,77	107,40
5	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
6	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.




Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.06.2022г.

Завтрак

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99		51,50
2	Каша полбяная молочная с маслом сливочным		150/4		6,14	5,76	36,20	200,90
3	Омлет натуральный		100		7,29	9,55	12,76	206,66
4	Чай с сахаром		185/15		0,07	0,02	15,00	60,00
5	Батон высший сорт		35		2,63	1,02	17,99	91,70
<b>Обед</b>								
1	Огурцы свежие с маслом растительным		60/5		0,45	3,61	1,41	39,96
2	Суп гороховый с фрикадельками из птицы и гренками		200/11/10		6,08	14,50	11,26	137,42
3	Котлеты "Аппетитные"		90		10,64	3,94	14,75	166,88
4	Перловая каша рассыпчатая с овощами с маслом сливочным		150/5		4,41	3,86	12,36	144,53
5	Компот из замороженной смородины		200		0,60	0,20	24,80	116,00
6	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
7	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 25.06.2022г.

Завтрак

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		120		1,08	0,24	9,72	51,60
2	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
3	Запеканка из творога со сгущённым молоком		130/20		13,60	9,14	38,48	313,00
4	Кофейный напиток с молоком		200		3,17	2,68	15,95	100,60
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Обед</b>								
1	Салат из кукурузы к/с		60		1,73	3,70	4,81	59,46
2	Суп крестьянский с пшенной крупой на мясном бульоне из отварного мяса говядины		250		2,18	2,84	14,29	91,50
3	Рагу овощное с отварным мясом (50/150)		200		14,47	16,60	17,31	292,17
4	Компот из яблок		200		0,16	0,16	27,88	114,60
5	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
6	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.




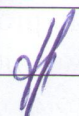


**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 27.06.2022г.**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99		51,50
2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		6,62	7,08	12,15	143,80
3	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
4	Чай с молоком и сахаром		150/35/15		1,55	1,35	15,90	81,00
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Обед</b>								
1	Помидоры свежие порционно		60		0,66	0,12	2,28	13,20
2	Борщ сибирский с фрикадельками из птицы, со сметаной		200/11/10		4,63	9,87	12,59	148,62
3	Фрикадельки рыбные в соусе молочном		55/50		7,53	11,14	9,47	150,60
4	Макаронные изделия отварные		150		5,66	0,70	31,90	156,30
5	Нектар плодовый (разливной)		200		1,00	0,20	20,20	86,60
6	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
7	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 28.06.2022г.**

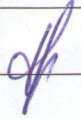
**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Огурцы свежие порционно		70		0,49	0,07	1,33	8,40
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		180/5		7,74	10,21	27,90	247,40
3	Какао с молоком		200		4,08	3,54	17,58	118,60
4	Батон высший сорт		45		3,38	1,31	23,13	117,90

**Обед**

1	Рассольник ленинградский со сметаной		200/10		1,87	5,57	9,94	102,00
2	Запеканка картофельная с мясом (50/150)		200		18,30	19,12	43,50	427,76
3	Зеленый горошек к/с (доп. гарнир)		60		1,86	3,20	3,90	24,00
4	Кисель		200		0,57	0,06	30,20	123,60
5	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
6	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.




**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 29.06.2022г.**

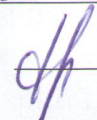
**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		150/4		3,29	3,34	21,23	128,40
3	Омлет натуральный с сосисками		100		12,66	8,92	24,87	210,12
4	Чай с сахаром		185/15		0,07	0,02	15,00	60,00
5	Батон высший сорт		40		3,00	1,16	20,56	104,80

**Обед**

1	Щи из свежей капусты с картофелем, куриными фрикадельками и сметаной		200/11/10		3,20	7,74	7,58	118,22
2	Котлеты натуральные "Нежные"		90		13,16	10,20	9,80	169,90
3	Рис отварной с маслом сливочным и кукурузой к/с (доп.гарнир)		150/3/30		4,46	7,88	39,74	248,77
4	Нектар фруктовый (разливной)		200		1,00	0,20	20,20	86,60
5	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
6	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар:  Галиуллина Ф.С.


Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.




**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 30.06.2022г.**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99		51,50
2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		150/4		3,21	4,30	15,18	169,50
3	Оладьи со сгущённым молоком		120/25		7,50	8,70	41,18	214,80
4	Кофейный напиток с молоком		200		3,17	2,68	15,95	100,60
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Обед</b>								
1	Огурцы свежие порционно		60		0,42	0,06	1,14	7,20
2	Суп картофельный с клёцками, мясными фрикадельками		200/22		7,12	6,18	15,19	157,40
3	Тефтели из говядины в соусе томатном (1 вариант)		80/40		10,11	16,92	15,11	249,54
4	Каша гречневая рассыпчатая		150		5,60	2,30	39,73	214,00
5	Компот из замороженных фруктов		200		0,78	0,05	27,70	114,80
6	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
7	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50

Повар:  Галиуллина Ф.С.

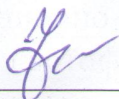
Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.

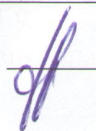


Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 01.07.2022г.

Завтрак

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		120		1,08	0,24	9,72	51,60
2	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/4		11,75	7,76	28,20	210,90
4	Чай с молоком и сахаром		150/35/15		1,55	1,35	15,90	81,00
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Обед</b>								
1	Помидоры свежие порционно		60		0,66	0,12	2,28	13,20
2	Суп картофельный с горохом с фрикадельками из птицы		200/11		3,92	9,80	14,13	148,82
3	Филе минтая запеченное с сыром		80/10		10,20	5,44	0,63	98,33
4	Пюре картофельное		150		3,06	6,80	20,44	137,25
5	Напиток из замороженной смородины		200		0,60	0,20	27,80	116,00
6	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
7	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 02.07.2022г.**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99		51,50
2	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/5		3,07	4,10	27,32	165,00
3	Какао с молоком		200		4,08	3,54	17,58	118,60
4	Печенье		50		6,60	8,24	26,90	201,00
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,42	78,60

**Обед**

1	Салат из картофеля, морковью и кукурузой		60		1,81		14,23	98,52
2	Рассольник Домашний со сметаной		200/10		1,93	5,57	10,51	107,80
3	Котлеты "Столичные"		90		12,56	19,80	7,40	193,63
4	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/3		5,68	2,84	31,96	176,10
5	Компот из изюма		200		0,75	0,06	27,93	116,40
6	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
7	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

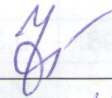
**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 04.07.2022г.**

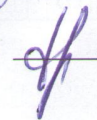
**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		150/4		3,29	3,34	21,23	128,40
3	Пудинг из творога с повидлом		120/20		13,60	9,25	35,87	283,60
4	Чай с сахаром		185/15		0,07	0,02	15,00	60,00
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,42	78,60

**Обед**

1	Борщ с капустой, картофелем на бульоне из мяса птицы, со сметаной		200/10		2,06	6,42	11,29	120,00
2	Фрикассе из куриных грудок		50/50		17,75	13,90	7,95	203,70
3	Рис отварной		150		3,63	5,35	36,50	208,66
4	Огурцы свежие порционно		60		0,42	0,06	1,14	7,20
5	Компот из яблок		200		0,16	0,16	27,88	114,60
6	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
7	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

## Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 05.07.2022г.

### Завтрак

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		100		0,80	0,20	7,50	38,00
2	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99		51,50
3	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		150/5		5,69	7,51	31,30	224,00
4	Кофейный напиток с молоком		200		3,17	2,68	15,95	100,60
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,42	78,60
<b>Обед</b>								
1	Салат из морской капусты с кукурузой и морковью		60		0,07	3,06	6,70	54,06
2	Суп картофельный с куриными фрикадельками		200/11		3,40	4,54	14,40	121,42
3	Биточки рыбные из минтая		90		10,98	6,98	13,21	160,20
4	Пюре картофельное с маслом сливочным		150/3		3,10	8,43	20,50	170,25
5	Нектар плодовой (разливной)		200		1,00	0,20	20,20	86,60
6	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
7	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.





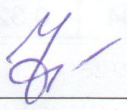
Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 06.07.2022г.


Завтрак

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		120		0,48	0,48	11,76	56,40
2	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
3	Омлет с сосисками		150		15,79	10,38	37,31	315,18
4	Чай с молоком и сахаром		150/35/15		1,55	1,35	15,90	81,00
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,40	78,60

Обед

1	Помидоры свежие порционно		60		0,66	0,12	2,28	13,20
2	Суп из овощей на мясном бульоне из отварного мяса со сметаной		200/10		1,85	6,49	9,51	111,45
3	Плов из отварной говядины (50/150)		200		16,59	16,85	28,51	338,60
4	Компот из апельсинов		200		0,45	0,10	33,99	141,20
5	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
6	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.




## Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 07.07.2022г.

### Завтрак

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
2	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99		51,50
3	Каша пшённая молочная		200		6,41	2,14	29,13	174,90
4	Кофейный напиток с молоком		200		3,16	2,68	15,95	100,60
5	Батон высший сорт		50		3,75	1,45	25,70	131,00
<b>Обед</b>								
1	Огурцы свежие		60		0,42	0,06	1,14	7,20
2	Суп-лапша домашняя с картофелем, на курином бульоне		250		2,57	5,54	1,62	115,75
3	Фрикадельки из птицы в соусе томатном		55/50		8,31	16,02	8,85	150,00
4	Перловая каша рассыпчатая с овощами		150		4,37	0,23	30,53	141,35
5	Компот из замороженных фруктов		200		0,78	0,05	27,70	114,80
6	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
7	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.




**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 08.07.2022г.**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		100		0,80	0,20	7,50	38,00
2	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
3	Каша полбяная молочная		180		13,28	8,33	27,48	209,40
4	Чай с сахаром		185/15		0,41	0,16	19,83	88,40
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,40	78,60
<b>Обед</b>								
1	Помидоры свежие		60		0,66	1,12	2,28	13,20
2	Щи из свежей капусты, картофелем на мясном бульоне, со сметаной		200/10		2,03	6,45	8,26	105,95
3	Бефстроганов из отварной говядины		50/50		10,44	13,65	3,78	181,00
4	Макаронные изделия отварные		150		5,66	0,70	31,92	156,30
5	Кисель		200		0,57	0,06	30,20	123,60
6	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
7	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 09.07.2022г.


Завтрак

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Масло сливочное (порциями)		10		0,08	7,25	0,13	66,00
2	Каша рисовая молочная		150		4,40	2,71	12,12	124,00
3	Запеканка из творога с повидлом		100/20		10,30	7,21	24,30	247,40
4	Кофейный напиток с молоком		200		3,16	2,67	15,95	100,60
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,42	78,60

Обед

1	Салат из отварной свеклы с маслом растительным		60/5		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Суп гороховый с гренками на мясном бульоне		200/10		5,89	10,58	11,06	128,62
3	Жаркое по - домашнему (с морковью) из говядины(50/150)		200		16,70	14,02	46,68	427,50
4	Напиток из замороженной смородины		200		0,60	0,20	27,80	116,00
5	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
6	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.




**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 11.07.2022г.**

**Завтрак**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты (бананы, яблоки, апельсины, мандарины)		120		1,08	0,24	9,72	51,60
2	Сыр (порциями)		15		3,95	3,99		51,50
3	Оладьи со сгущённым молоком		130/20		9,65	12,45	46,09	301,58
4	Чай с молоком и сахаром		150/35/15		1,55	1,35	15,90	81,00
5	Батон высший сорт		30		2,25	0,87	15,40	78,60
<b>Обед</b>								
1	Огурцы свежие порционно		60		0,45	0,06	1,14	7,20
2	Борщ Сибирский (с фасолью) на мясном бульоне со сметаной		200/5		3,68	6,87	14,35	143,95
3	Гуляш из отварной говядины		50/50		10,36	16,28	3,27	178,40
4	Каша гречневая рассыпчатая		150		8,77	2,30	39,70	214,00
5	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	27,88	114,60
6	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
7	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.