



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

02.09.2025 г.

## Меню для обучающихся Апастовской средней школы на

## Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                    | №<br>реп | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|--------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|------|--------------|------------------|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами    | 229      | 50/50           |       | 9,05  | 6,09 | 3,80         | 105,00           |
| 2 | Салат из отварной свеклы             | 321      | 60              |       | 0,84  | 3,61 | 4,96         | 55,68            |
| 3 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 312      | 153             |       | 3,08  | 8,25 | 20,47        | 150,45           |
| 4 | Компот из свежих яблок (75С)         | 342      | 200             |       | 0,16  | 0,10 | 17,90        | 74,60            |
| 5 | Хлеб пшеничный                       |          | 35              |       | 2,66  | 0,28 | 17,22        | 82               |
|   | <b>итого</b>                         |          |                 | 74,77 |       |      |              |                  |

## Завтрак 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>                             |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

## Обед 1-4 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>                             |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

## Обед 5 -11 классов

|   |                                                       |  |     |       |      |      |       |        |
|---|-------------------------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной |  | 265 |       | 4,70 | 6,08 | 8,13  | 112,68 |
| 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>                                          |  |     | 45,00 |      |      |       |        |

## Полдник для продленной группы

|   |                                          |  |       |       |      |      |       |        |
|---|------------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                             |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на

03.09.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                 | № рец | Масса порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|-----------------------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Плоды и ягоды свежие (яблоки)     |       | 100          |       | 0,40  | 0,40  | 9,80         | 47,00            |
| 2 | Плов из говядины с рисовой крупой | 265   | 200          |       | 15,95 | 19,55 | 39,75        | 408,42           |
| 3 | Чай с сахаром                     | 376   | 200          |       | 0,07  | 0,02  | 10,01        | 40,00            |
| 4 | хлеб ржаной                       |       | 20           |       | 1,32  | 0,24  | 7,92         | 39,60            |
| 5 | Хлеб пшеничный                    |       | 25           |       | 1,90  | 0,20  | 12,30        | 58,75            |
|   | <b>итого</b>                      |       |              | 74,77 |       |       |              |                  |

**Завтрак 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>                             |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1 -4 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>                             |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 5 -11 классов**

|   |                                  |  |       |       |      |      |       |        |
|---|----------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Рыба, тушеная 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>                     |  |       | 45,00 |      |      |       |        |

**Полдник для продленной группы**

|   |                                          |  |        |       |      |      |       |        |
|---|------------------------------------------|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                             |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                                                                   | №<br>Рец. | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды | Калорий<br>ность |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|---------------|------------------|
| 1 | Котлета из мяса птицы с кашей с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным |           | 230             |       | 11,45 | 12,46 | 31,32         | 289,95           |
| 2 | Какао с молоком                                                                     |           | 200             |       | 1,58  | 3,54  | 7,60          | 78,60            |
| 3 | Хлеб пшеничный                                                                      |           | 30              |       | 2,28  | 0,24  | 14,76         | 70,50            |
| 4 | Салат из моркови                                                                    |           | 60              |       | 0,74  | 0,06  | 9,98          | 49,02            |
|   | <b>итого</b>                                                                        |           |                 | 74,77 |       |       |               |                  |

**Завтрак 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1-4 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 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>                                         |  |       | 45,00 |      |      |       |        |

**Полдник для продленной группы**

|   |                                         |  |       |       |      |      |       |        |
|---|-----------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 05.09.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                | № рец    | Масса порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево ды | Калорийн ость |
|---|----------------------------------|----------|--------------|-------|-------|-------|-----------|---------------|
| 1 | Овощи тушеные с мясом            | 143, 241 | 200          |       | 12,48 | 15,68 | 19,34     | 271,50        |
| 2 | Компот из сухофруктов (75С)      | 349      | 200          |       | 0,66  | 0,09  | 22,03     | 92,80         |
| 3 | Хлеб ржаной                      |          | 30           |       | 1,32  | 0,24  | 7,92      | 39,60         |
| 4 | Плоды и ягоды свежие (апельсины) |          | 100          |       | 1,62  | 0,36  | 14,58     | 77,40         |
|   | <b>ИТОГО</b>                     |          |              | 74,77 |       |       |           |               |

**Завтрак 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>                            |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1-4 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>                            |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 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>             |  |     | 45,00 |       |       |       |        |

**Полдник для продленной группы**

|   |                                         |  |     |       |      |      |       |        |
|---|-----------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                            |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

06.09.2025 г.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                                                     | №<br>рец | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность |
|---|-----------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью                                    |          | 80              |       | 1,05  | 2,60  | 5,17         | 48,32            |
| 2 | Котлеты «Аппетитные» с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным |          | 75/150/<br>3    |       | 15,16 | 16,19 | 44,63        | 386,76           |
| 3 | Чай с сахаром, с лимоном                                              | 377      | 200             |       | 0,11  | 0,02  | 10,15        | 41,32            |
| 4 | Хлеб пшеничный                                                        |          | 30              |       | 2,28  | 0,24  | 14,76        | 70,50            |
|   | <b>итого</b>                                                          |          |                 | 74,77 |       |       |              |                  |

**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>                                      |  |        | 45,00 |      |      |       |        |

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 08.09.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                                                           | №<br>реп | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|---------------|------------------|
| 1 | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным |          | 75/150/5        |       | 11,45 | 12,46 | 31,32         | 289,95           |
| 2 | Компот из сухофруктов (75С)                                                 |          | 200             |       | 0,66  | 0,09  | 22,03         | 92,80            |
| 3 | Салат из моркови с яблоками                                                 |          | 60              |       | 0,64  | 2,25  | 4,01          | 41               |
| 4 | Хлеб ржаной                                                                 |          | 30              |       | 1,98  | 0,38  | 11,88         | 59,40            |
|   | <b>Итого</b>                                                                |          |                 | 74,77 |       |       |               |                  |

**Завтрак 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>                             |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1-4 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>                             |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 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>                                   |  |        | 45,00 |       |       |       |        |

**Полдник для продленной группы**

|   |                                          |  |     |       |      |      |       |        |
|---|------------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                             |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

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

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы 09.09.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                                                     | №<br>реп    | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|-----------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Сырники из творога с кашей<br>молочной «Дружба» с<br>маслом сливочным | 175,<br>219 | 60/150/5        |       | 10,55 | 11,85 | 39,40        | 324,45           |
| 2 | Кофейный напиток с<br>молоком                                         |             | 200             |       | 3,2   | 2,7   | 6,0          | 60,7             |
| 3 | Хлеб ржаной                                                           |             | 30              |       | 1,98  | 0,36  | 11,88        | 59,40            |
| 4 | Плоды и ягоды свежие<br>(яблоки)                                      |             | 100             |       | 0,40  | 0,40  | 9,80         | 47               |
|   | <b>итого</b>                                                          |             |                 | 74,77 |       |       |              |                  |

Завтрак 5-11 классов

|   |                                           |  |     |       |      |      |       |        |
|---|-------------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша ячневая вязкая с<br>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>                              |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 1-4 классов

|   |                                           |  |     |       |      |      |       |        |
|---|-------------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша ячневая вязкая с<br>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>                              |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

Завтрак 5-11 классов

|   |                                       |  |       |       |      |      |       |        |
|---|---------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Суп - лапша домашняя с<br>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>                          |  |       | 45,00 |      |      |       |        |

Полдник для продленной группы

|   |                                           |  |     |       |      |      |       |        |
|---|-------------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша ячневая вязкая с<br>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>                              |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.09.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд          | №<br>реп | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|----------------------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Сыр порционно              |          | 10              |       | 2,63  | 2,66  | 0,00         | 34,33            |
| 2 | Гуляш из говядины          |          | 50/50           |       | 10,25 | 14,79 | 10,30        | 221              |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 304      | 150             |       | 3,77  | 2,29  | 39,72        | 214              |
| 4 | Чай сахаром, с лимоном     | 377      | 200             |       | 0,11  | 0,02  | 10,15        | 41,32            |
| 5 | Хлеб ржаной                |          | 50              |       | 3,30  | 0,60  | 19,80        | 99,00            |
|   | <b>Итого</b>               |          |                 | 74,77 |       |       |              |                  |

**Завтрак 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>                                   |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1-4 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>                                   |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1-11 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 |       | 0,68 | 0,09  | 22,03 | 92,80  |
| 4 | Хлеб ржаной                |  | 20  |       | 1,32 | 0,24  | 7,92  | 39,60  |
|   | <b>ИТОГО</b>               |  |     | 45,00 |      |       |       |        |

**Полдник для продленной группы**

|   |                                                |  |     |       |      |      |       |        |
|---|------------------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                                   |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 11.09.2025 г.

### Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                    | №<br>рец | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|--------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Свекла отварная дольками             |          | 60              |       | 1,08  | 0,06  | 5,88         | 28,80            |
| 2 | Птица запеченная                     |          | 100             |       | 10,42 | 12,43 | 8,65         | 192              |
| 3 | Пюре картофельное с маслом сливочным |          | 153             |       | 3,08  | 6,25  | 20,47        | 150,45           |
| 4 | Компот из сухофруктов                |          | 200             |       | 0,66  | 0,09  | 22,03        | 92,80            |
| 5 | хлеб ржаной                          |          | 40              |       | 2,64  | 0,48  | 15,84        | 79,20            |
| 6 | Хлеб пшеничный                       |          | 30              |       | 2,28  | 0,24  | 14,78        | 70,50            |
|   | <b>итого</b>                         |          |                 | 74,77 |       |       |              |                  |

### Завтрак 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>                              |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

### Обед 1-4 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>                              |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

### Обед 1-11 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>                                                            |  |       | 45,00 |      |      |       |        |

### Полдник для продленной группы

|   |                                           |  |       |       |      |      |       |        |
|---|-------------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                              |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 12.09.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                              | №<br>реп | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры   | Углево-<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|------------------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|--------|---------------|------------------|
| 1 | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе       |          | 100             |       | 7,080 | 11,940 | 8,360         | 124              |
| 2 | Сыр порционно                                  | 15       | 15              |       | 3,95  | 3,99   | 0,00          | 51,50            |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным |          | 185             |       | 5,10  | 3,62   | 31,96         | 176,10           |
| 4 | Напиток с свежих фруктов (75С)                 | 379      | 200             |       | 0,34  | 0,17   | 21,46         | 103,50           |
| 5 | Хлеб пшеничный                                 |          | 45              |       | 3,42  | 0,36   | 22,14         | 105,75           |
|   | <b>итого</b>                                   |          |                 | 74,77 |       |        |               |                  |

Завтрак 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 1-4 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 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>                             |  |          | 45,00 |      |       |       |        |

Полдник для продленной группы

|   |                                         |  |       |       |      |      |       |        |
|---|-----------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.09.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                                              | № рец | Масса порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость |
|---|----------------------------------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным |       | 75/150/<br>3 |       | 12,93 | 12,41 | 40,12        | 304,30           |
| 2 | чай с сахаром, с лимоном                                       |       | 200          |       | 0,11  | 0,02  | 10,15        | 41,32            |
| 3 | Хлеб ржаной                                                    |       | 30           |       | 1,98  | 0,36  | 11,88        | 59,40            |
| 4 | салат из свежей капусты с морковью                             |       | 80           |       | 1,05  | 2,60  | 5,17         | 48,32            |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                   |       |              | 74,77 |       |       |              |                  |

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>                                                |  |          | 45,00 |      |      |       |        |

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.09.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                                                | №<br>реп | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорий<br>ность |
|---|------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным |          | 60/180/5        |       | 16,02 | 18,13 | 42,98        | 386,40           |
| 2 | Чай «Витаминный» с шиповником                                    |          | 200             |       | 0,24  | 0,09  | 12,43        | 54,20            |
| 3 | Хлеб ржаной                                                      |          | 30              |       | 1,98  | 0,36  | 11,88        | 59,40            |
| 4 | Хлеб пшеничный                                                   |          | 25              |       | 1,90  | 0,2   | 12,30        | 58,75            |
|   | <b>Итого</b>                                                     |          |                 | 74,77 |       |       |              |                  |

**Завтрак 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>                             |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1-4 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>                             |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 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>            |  |       | 45,00 |       |       |       |        |

**Полдник для продленной группы**

|   |                                          |  |        |       |      |      |       |        |
|---|------------------------------------------|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                             |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                    | №<br>реп | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|--------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|------|--------------|------------------|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами    | 229      | 50/50           |       | 9,05  | 6,09 | 3,80         | 105,00           |
| 2 | Салат из отварной свеклы             | 321      | 60              |       | 0,84  | 3,61 | 4,96         | 55,68            |
| 3 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 312      | 153             |       | 3,08  | 8,25 | 20,47        | 150,45           |
| 4 | Компот из свежих яблок (75С)         | 342      | 200             |       | 0,16  | 0,10 | 17,90        | 74,60            |
| 5 | Хлеб пшеничный                       |          | 35              |       | 2,66  | 0,28 | 17,22        | 82               |
|   | <b>итого</b>                         |          |                 | 74,77 |       |      |              |                  |

**Завтрак 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>                             |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1-4 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>                             |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 5 -11 классов**

|   |                                                       |  |     |       |      |      |       |        |
|---|-------------------------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной |  | 265 |       | 4,70 | 6,08 | 8,13  | 112,68 |
| 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>                                          |  |     | 45,00 |      |      |       |        |

**Полдник для продленной группы**

|   |                                          |  |       |       |      |      |       |        |
|---|------------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                             |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.09.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                    | №<br>реп | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|--------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Флоды и ягоды свежле<br>(яблокл)     |          | 100             |       | 0,40  | 0,40  | 9,80         | 47,00            |
| 2 | Плов из говядины с рисовой<br>крупой | 265      | 200             |       | 15,95 | 19,55 | 39,75        | 408,42           |
| 3 | Чай с сахаром                        | 376      | 200             |       | 0,07  | 0,02  | 10,01        | 40,00            |
| 4 | хлеб ржаной                          |          | 20              |       | 1,32  | 0,24  | 7,92         | 39,60            |
| 5 | Хлеб пшеничный                       |          | 25              |       | 1,90  | 0,20  | 12,30        | 58,75            |
|   | <b>итого</b>                         |          |                 | 74,77 |       |       |              |                  |

**Завтрак 5-11 классов**

|   |                                             |  |        |       |      |      |       |        |
|---|---------------------------------------------|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая вязкая с<br>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>                                |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1 -4 классов**

|   |                                             |  |        |       |      |      |       |        |
|---|---------------------------------------------|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая вязкая с<br>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>                                |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 5 -11 классов**

|   |                                      |  |       |       |      |      |       |        |
|---|--------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с<br>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>                         |  |       | 45,00 |      |      |       |        |

**Полдник для продленной группы**

|   |                                             |  |        |       |      |      |       |        |
|---|---------------------------------------------|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая вязкая с<br>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>                                |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 18.09.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                                                                   | №<br>Рец. | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево-<br>ды | Калорий<br>ность |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|---------------|------------------|
| 1 | Котлета из мяса птицы с кашей с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным |           | 230             |       | 11,45 | 12,46 | 31,32         | 289,95           |
| 2 | Какао с молоком                                                                     |           | 200             |       | 1,58  | 3,54  | 7,60          | 78,60            |
| 3 | Хлеб пшеничный                                                                      |           | 30              |       | 2,28  | 0,24  | 14,76         | 70,50            |
| 4 | Салат из моркови                                                                    |           | 60              |       | 0,74  | 0,06  | 9,98          | 49,02            |
|   | <b>Итого</b>                                                                        |           |                 | 74,77 |       |       |               |                  |

Завтрак 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 1-4 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 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>                                         |  |       | 45,00 |      |      |       |        |

Полдник для продленной группы

|   |                                         |  |       |       |      |      |       |        |
|---|-----------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19.09.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                | №<br>реп    | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|----------------------------------|-------------|-----------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Овощи тушеные с мясом            | 143,<br>241 | 200             |       | 12,48 | 15,68 | 19,34        | 271,50           |
| 2 | Компот из сухофруктов (75С)      | 349         | 200             |       | 0,66  | 0,09  | 22,03        | 92,80            |
| 3 | Хлеб ржаной                      |             | 30              |       | 1,32  | 0,24  | 7,92         | 39,60            |
| 4 | Плоды и ягоды свежие (апельсины) |             | 100             |       | 1,62  | 0,36  | 14,58        | 77,40            |
|   | <b>ИТОГО</b>                     |             |                 | 74,77 |       |       |              |                  |

Завтрак 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>                            |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 1-4 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>                            |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 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>             |  |     | 45,00 |       |       |       |        |

Полдник для продленной группы

|   |                                         |  |     |       |      |      |       |        |
|---|-----------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                            |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.09.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                                                     | №<br>реп | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность |
|---|-----------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью                                    |          | 80              |       | 1,05  | 2,60  | 5,17         | 48,32            |
| 2 | Котлеты «Аппетитные» с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным |          | 75/150/<br>3    |       | 15,16 | 16,19 | 44,63        | 386,76           |
| 3 | Чай с сахаром, с лимоном                                              | 377      | 200             |       | 0,11  | 0,02  | 10,15        | 41,32            |
| 4 | Хлеб пшеничный                                                        |          | 30              |       | 2,28  | 0,24  | 14,76        | 70,50            |
|   | <b>итого</b>                                                          |          |                 | 74,77 |       |       |              |                  |

**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>                                      |  |        | 45,00 |      |      |       |        |

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 22.09.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                                                           | №<br>рец | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным |          | 75/150/5        |       | 11,45 | 12,46 | 31,32        | 289,95           |
| 2 | Компот из сухофруктов (75С)                                                 |          | 200             |       | 0,66  | 0,09  | 22,03        | 92,80            |
| 3 | Салат из моркови с яблоками                                                 |          | 60              |       | 0,64  | 2,25  | 4,01         | 41               |
| 4 | Хлеб ржаной                                                                 |          | 30              |       | 1,98  | 0,38  | 11,88        | 59,40            |
|   | <b>Итого</b>                                                                |          |                 | 74,77 |       |       |              |                  |

**Завтрак 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>                             |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1-4 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>                             |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 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>                                   |  |        | 45,00 |       |       |       |        |

**Полдник для продленной группы**

|   |                                          |  |     |       |      |      |       |        |
|---|------------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                             |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы 23.09.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                                               | № рец    | Масса порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|-----------------------------------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным | 175, 219 | 60/150/5     |       | 10,55 | 11,85 | 39,40        | 324,45           |
| 2 | Кофейный напиток с молоком                                      |          | 200          |       | 3,2   | 2,7   | 6,0          | 60,7             |
| 3 | Хлеб ржаной                                                     |          | 30           |       | 1,98  | 0,36  | 11,88        | 59,40            |
| 4 | Плоды и ягоды свежие (яблоки)                                   |          | 100          |       | 0,40  | 0,40  | 9,80         | 47               |
|   | <b>итого</b>                                                    |          |              | 74,77 |       |       |              |                  |

Завтрак 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>                           |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 1-4 классов

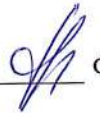
|   |                                        |  |     |       |      |      |       |        |
|---|----------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша ячневая вязкая с маслом сливочным |  | 153 |       | 5,46 | 4,98 | 29,41 | 185,17 |
| 2 | Чай с сахаром 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>                           |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

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>                       |  |       | 45,00 |      |      |       |        |

Полдник для продленной группы

|   |                                        |  |     |       |      |      |       |        |
|---|----------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                           |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

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

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.09.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд          | № рец | Масса порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|----------------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Сыр порционно              |       | 10           |       | 2,63  | 2,66  | 0,00         | 34,33            |
| 2 | Гуляш из говядины          |       | 50/50        |       | 10,25 | 14,79 | 10,30        | 221              |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 304   | 150          |       | 3,77  | 2,29  | 39,72        | 214              |
| 4 | Чай сахаром, с лимоном     | 377   | 200          |       | 0,11  | 0,02  | 10,15        | 41,32            |
| 5 | Хлеб ржаной                |       | 50           |       | 3,30  | 0,60  | 19,80        | 99,00            |
|   | <b>Итого</b>               |       |              | 74,77 |       |       |              |                  |

Завтрак 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>                                   |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 1-4 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>                                   |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 1-11 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 |       | 0,68 | 0,09  | 22,03 | 92,80  |
| 4 | Хлеб ржаной                |  | 20  |       | 1,32 | 0,24  | 7,92  | 39,60  |
|   | <b>ИТОГО</b>               |  |     | 45,00 |      |       |       |        |
|   |                            |  |     |       |      |       |       |        |

Полдник для продленной группы

|   |                                                |  |     |       |      |      |       |        |
|---|------------------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                                   |  |     | 25,00 |      |      |       |        |

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 25.09.2025 г.

## Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                    | № рец | Масса порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |
|---|--------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 | Свекла отварная дольками             |       | 60           |       | 1,08  | 0,06  | 5,88     | 28,80        |
| 2 | Птица запеченная                     |       | 100          |       | 10,42 | 12,43 | 8,65     | 192          |
| 3 | Пюре картофельное с маслом сливочным |       | 153          |       | 3,08  | 6,25  | 20,47    | 150,45       |
| 4 | Компот из сухофруктов                |       | 200          |       | 0,66  | 0,09  | 22,03    | 92,80        |
| 5 | хлеб ржаной                          |       | 40           |       | 2,64  | 0,48  | 15,84    | 79,20        |
| 6 | Хлеб пшеничный                       |       | 30           |       | 2,28  | 0,24  | 14,78    | 70,50        |
|   | <b>Итого</b>                         |       |              | 74,77 |       |       |          |              |

## Завтрак 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>                              |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

## Обед 1-4 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>                              |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

## Обед 1-11 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>                                                            |  |       | 45,00 |      |      |       |        |

## Полдник для продленной группы

|   |                                           |  |       |       |      |      |       |        |
|---|-------------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                              |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 26.09.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                              | №<br>реп | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры   | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|------------------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|--------|--------------|------------------|
| 1 | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе       |          | 100             |       | 7,080 | 11,940 | 8,360        | 124              |
| 2 | Сыр порционн                                   | 15       | 15              |       | 3,95  | 3,99   | 0,00         | 51,50            |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным |          | 185             |       | 5,10  | 3,62   | 31,96        | 176,10           |
| 4 | Напиток с свежих фруктов (75С)                 | 379      | 200             |       | 0,34  | 0,17   | 21,46        | 103,50           |
| 5 | Хлеб пшеничный                                 |          | 45              |       | 3,42  | 0,36   | 22,14        | 105,75           |
|   | <b>Итого</b>                                   |          |                 | 74,77 |       |        |              |                  |

Завтрак 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 1-4 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 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>                             |  |          | 45,00 |      |       |       |        |

Полдник для продленной группы

|   |                                         |  |       |       |      |      |       |        |
|---|-----------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                            |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

на 27.09.2025 г.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                                              | № рец | Масса порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость |
|---|----------------------------------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым с маслом сливочным |       | 75/150/<br>3 |       | 12,93 | 12,41 | 40,12        | 304,30           |
| 2 | чай с сахаром, с лимоном                                       |       | 200          |       | 0,11  | 0,02  | 10,15        | 41,32            |
| 3 | Хлеб ржаной                                                    |       | 30           |       | 1,98  | 0,36  | 11,88        | 59,40            |
| 4 | салат из свежей капусты с морковью                             |       | 80           |       | 1,05  | 2,60  | 5,17         | 48,32            |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                   |       |              | 74,77 |       |       |              |                  |

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>                                                |  |          | 45,00 |      |      |       |        |

Повар: Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 29.09.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд                                                | №<br>рец | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Калорий<br>ность |
|---|------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным |          | 60/180/5        |       | 16,02 | 18,13 | 42,98        | 386,40           |
| 2 | Чай «Витаминный» с шиповником                                    |          | 200             |       | 0,24  | 0,09  | 12,43        | 54,20            |
| 3 | Хлеб ржаной                                                      |          | 30              |       | 1,98  | 0,36  | 11,88        | 59,40            |
| 4 | Хлеб пшеничный                                                   |          | 25              |       | 1,90  | 0,2   | 12,30        | 58,75            |
|   | <b>Итого</b>                                                     |          |                 | 74,77 |       |       |              |                  |

Завтрак 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>                             |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 1-4 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>                             |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

Обед 5 -11 классов

|   |                        |  |       |       |       |       |       |        |
|---|------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Котлета из мяса птицы  |  | 90    |       | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 |
| 2 | Каша пшенная 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>           |  |       | 45,00 |       |       |       |        |

Полдник для продленной группы

|   |                                          |  |        |       |      |      |       |        |
|---|------------------------------------------|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                             |  |        | 25,00 |      |      |       |        |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 30.09.2025 г.

**Завтрак 1-4 классов**

| № | Наименование блюд                    | №<br>реп | Масса<br>порции | Цена  | Белки | Жиры | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость |
|---|--------------------------------------|----------|-----------------|-------|-------|------|--------------|------------------|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами    | 229      | 50/50           |       | 9,05  | 6,09 | 3,80         | 105,00           |
| 2 | Салат из отварной свеклы             | 321      | 60              |       | 0,84  | 3,61 | 4,96         | 55,68            |
| 3 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 312      | 153             |       | 3,08  | 8,25 | 20,47        | 150,45           |
| 4 | Компот из свежих яблок (75С)         | 342      | 200             |       | 0,16  | 0,10 | 17,90        | 74,60            |
| 5 | Хлеб пшеничный                       |          | 35              |       | 2,66  | 0,28 | 17,22        | 82               |
|   | <b>итого</b>                         |          |                 | 74,77 |       |      |              |                  |

**Завтрак 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>                             |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 1-4 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>                             |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

**Обед 5 -11 классов**

|   |                                                       |  |     |       |      |      |       |        |
|---|-------------------------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной |  | 265 |       | 4,70 | 6,08 | 8,13  | 112,68 |
| 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>                                          |  |     | 45,00 |      |      |       |        |

**Полдник для продленной группы**

|   |                                          |  |       |       |      |      |       |        |
|---|------------------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 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>                             |  |       | 25,00 |      |      |       |        |

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