

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 02.02.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углероды	Калорийность
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
	итого			77,76				

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
	Итого			28,00				

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
	Итого			28,00				

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
	Итого			50,00				

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
	Итого			28,00				

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

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 03.02.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн 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
	итого			77,76				

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
	Итого			28,00				

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
	Итого			28,00				

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
	Итого			50,00				

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
	Итого			28,00				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты 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
	Итого			77,76				

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		0,07	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

Обед 1 -4 классов

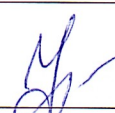
1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

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
	Итого			50,00				

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		0,07	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			28,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г. С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы

на 05.02.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ Рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорий ность
1	Котлета из мяса птицы с кашей с макаронными изделиями овощными, 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
	Итого			77,76				

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
	Итого			28,00				

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
	Итого			28,00				

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
	Итого			50,00				

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
	Итого			28,00				

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

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ реп	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
	итого			77,76				

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
	итого			28,00				

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
	итого			28,00				

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
	Итого			50,00				

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
	итого			28,00				

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



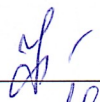
Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 07.02.2026 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий 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/ 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
	ИТОГО			77,76				

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
	ИТОГО			50,00				

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.