



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 1.12 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Плов с рисом	705/9	100		0,4	0,4	9,8	47.
2	Суп с курицей							
3	Сырники ТХ	58/50	50/50		10,86	10,05	3,40.	171,00.
4	Дис. творожная							
5	Булочки с мас. семб.	304	150/5		3,7	9,00	36,74	242,70.
6	Чай сахаром	376	180/10.		0,07	0,02	10,00	40,00.
	Джем малиновый		30		2,280	0,240	14,760	71.
	Джем вишневый		20		1,32	0,24	7,52	38,60.
	Итого			53,11.				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фрикадельки от-варные	780.	50.	16,08	10,15	13,78	8,10	188,57
2	Каша рисовая со-с маслом	173	150/5	8,71	10,0	11,18	11,01	304,65
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Джем малиновый		30	1,0	2,280	0,240	14,76	74,0.
5	Джем вишневый		100.	7,83.				
	Итого							
	В т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с гречневой							
2	Фрикадельки с картошкой	102	250.	11,05	28,18	9,05	23,55	388,02
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Джем вишневый		25	0,88	1,33	0,26	8,0	41,3.
5								
6								
	Итого			13,74.				
	В т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша овсяная							
2	Каша рисовая со сд.мас	173	150/5	8,71	10,0	11,18	11,01	304,65
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Джем малиновый		30	1,0	2,280	0,240	14,76	74,0.
5								
6								
	Итого			11,52				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

2021г.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 2.12.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из белого	62	100		1,39	3,25	6,47	60,40.
2	чайной капусты							
3	Фруктовый салат	234	90		10,98	2,42	12,21	160,20.
4	Чай с сахаром	376	150/5		1,81	0,07	10,00	40,00.
5	Хлеб ржаной		30		1,32	0,24	7,92	39,60.
6	Итого			53,41.				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Салат из белокочанн.							
2	капусты	62	100	4,72	1,39	3,25	6,47	60,40.
3	Фруктовый салат	234	90	12,33	10,98	2,42	12,21	160,20.
4	Чай с сахаром	376	150/5	7,42	3,420	2,850	33,135	155
5	Хлеб ржаной		30	1,32	1,52	0,160	2,840	47
6	Итого			27,60.				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с овощами							
2	Чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
3	Хлеб ржаной		30	1,10	1,280	0,240	4,768	71.
4	Итого			2,91				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
2	Хлеб ржаной		30	1,32	1,52	0,160	2,840	47
3	Итого			3,13				
	В т.ч. ОВОЩИ							

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 3.12 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Пангучу тешен							
2	с. сметаной	281	50/50		14,17	14,87	31,200	258,52
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб тешенч.		30		2,28	0,24	7,520	40
5	Хлеб тешенч.		30		1,320	0,24	7,520	70,50
6								
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из моркови	62	60	4,58	0,90	0,20	8,10	43,00
2	Чаша рисовая							
3	Молоко с. сметаной	173	150/5	7,78	10,0	11,18	41,01	304,65
4	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
5	Хлеб тешенч.		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71
6	Аперосент	7009	50	3,87	0,90	0,20	8,1	43,0
	ИТОГО			18,04				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп скарпельной	102	250	20,05	28,18	9,05	23,55	389,07
2	Кружки с маекан							
3	Аппетит-ли							
4	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
5	Хлеб тешенч.		35	0,88	1,65	0,300	8,90	50
6	Простоква		40	3,26	7,8	27,15	55,80	487,55
	ИТОГО			26,0				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Чаша молочная							
2	Молоко с с. сметаной	173	150/5	7,78	10,0	11,18	41,01	304,65
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб тешенч.		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			10,69				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 4.12. 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Молоко свежее	таб. 4.	100		0,40	0,40	9,8	47,0.
2	Сыр порционный	15	10		2,03	2,63	0,00	34,33
3	Запеченные карто-фель							
4	рошканы с шоколадом	223	150/20		14,20	17,060	40,500	387
5	Сырцын							
6	чай сахаром	376	100/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	Углевод тискич		40		3,04	0,32	10,08	34,0
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр порционный	15	10	11,80	4,04	4,61	18,35	145,33
2	Молоко свежее							
3	чай сахаром	376	100/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Углевод тискич		40	11,76	3,04	0,32	10,08	34,00
5	Апельсин		100	7,94	0,20	8,1	43,0	43
6	Бутерброд сырный		50	5,80	0,25	0,40	00	75
	ИТОГО			23,31				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	ИТОГО							
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	ИТОГО							

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

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 0.12. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Молоко свежее	7009	100		0,40	0,40	9	47,00
2	Пшеница грубо помоленная	233	90		70,428	13,964	0,000	202
3	Молоко свежее	7009	150		3,420	2,850	33,135	155
4	Чай сахаром	376	200		0,04	0,020	10,00	40,00
5	Хлеб пшенич.		30		2,280	0,240	14,760	71
6	Итого		20		1,320	0,240	7,520	40
				53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Молоко свежее	7009		7,85	0,40	0,40	9,80	47,00
2	Сыр голландский	13	75	0,103	2,63	2,66	0,100	84,33
3	Молоко свежее	7009	150/5	8,89	8,24	8,72	38,71	276,75
4	Чай сахаром	376	190/10	1,81	0,04	0,020	10,00	40,00
5	Хлеб пшенич.		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
6	Итого			25,80				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Сыр голландский	13	250/15	19,56	28,18	9,05	23,55	389,07
2	Чай сахаром	376	190/10	1,81	0,04	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб пшенич.		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71
4	Итого			22,47				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Молоко свежее	7009	150/5	8,89	8,24	8,72	38,71	276,75
2	Чай сахаром	376	190/10	1,81	0,04	0,020	10,00	40,00
3	Хлеб пшенич.		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
4	Итого			12,02				

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

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 0.12. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Молоко свежее	7009	100.		0,40.	0,40.	9,	47,00
2	Пшеница грубо помоленая	233	90.		70,428	13,964	0,000	202
3	Молоко свежее	7009	150.		3,420	2,850	33,135	155
4	Чай сахарный	376	200		0,04	0,020	10,00	40,00
5	Хлеб пшенич.		30		2,280	0,240	14,760	71
6	Итого		20.		1,320	0,240	7,520	40.
				53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Молоко свежее	7009		7,85	0,40	0,40.	9,80	47,00.
2	Сыр голландский	13	75	0,103	2,63	2,66	0,100	84,33
3	Молоко свежее	7009	150/5	8,89	8,24	8,72	38,71	276,75
4	Чай сахарный	376	190/10	1,81	0,07	0,020	10,00	40,00.
5	Хлеб пшенич.		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
6	Итого			25,80.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Сыр российский	13	250/15	19,56	28,18	9,05	23,55	389,07
2	Молоко свежее	7009	190/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
3	Чай сахарный	376	30	1,10	2,280	0,240	14,760	71.
4	Итого			22,47.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Молоко свежее	7009	150/5	8,89	8,24	8,72	38,71	276,75
2	Чай сахарный	376	190/10	1,81	0,07	0,020	10,00	40,00.
3	Хлеб пшенич.		30.	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
4	Итого			12,02				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 7.12. 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Чаша гречневая							
2	Чаша гречневая	271	90.		6,27	7,03	14,83	155,0.
3	Чаша гречневая							
4	Чаша гречневая с мясом	175	150/5.		9,33	2,94	38,92	178,50.
5	Чай сахаром, лимон	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00.
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,00.
	Витамин		20					
	ИТОГО			53,41.				

Завтрак 5-11 класс

1	Чаша гречневая							
2	Чаша гречневая	280	55/50	17,08	2,50	11,21	10,01	120,00
3	Чаша гречневая							
4	Чаша гречневая с мясом	175	150/5	7,78	9,33	2,94	38,92	178,50.
5	Чай сахаром, лимон	377	185/10/5	1,97	0,13	0,02	10,20	42,00.
6	Хлеб ржаной		30.	1,32	1,32	0,24	7,92	39,00
	ИТОГО			28,10				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой кру-							
2	Чай на к.б.ж.б.т.е	102	250	11,05	28,18	9,05	23,55	389,02
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ржаной		30	1,10	2,280	0,240	14,468	71.
5								
6								
	ИТОГО			13,96.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Чаша гречневая							
2	с соев. мясной	171	150/5	9,86	2,21	2,77	38,71	276,75
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ржаной		30	1,32	1,52	0,160	9,840	47
5								
6								
	ИТОГО			12,99				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 8.12 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из свеклы							
2	инжиром	52	60		0,84	3,61	4,86	55,68
3	Фоминетт из мастика	294	90					
4	Пармезанное пюре	312	150/5		3,13	8,43	20,57	170,95
5	с сахаром сешоф.							
6	Чай сахаром	376	150/10		0,07	0,02	10,20	40,00
	Чай тикич		35		2,660	0,280	17,220	82
	Итого рисовый		25		1,650	0,30	9,5	50
				63,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Салат из свеклы	52	60	9,07	0,84	3,61	4,86	55,68
2	Чаша Ачмакае							
3	шоколад с мастика	173	150/5	7,42	3,42	2,85	33,135	155
4	Чай сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,20	40,00
5	Чай тикич		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
6	Сыр рассольный	15	10	5,31	5,80	4,0	00	40
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ			24,93				

**Обед 1-11 класс**

1	Сыр с мастика							
2	Чаша Ачмакае							
3	шоколад с мастика	101	150/45	13,10	6,33	4,151	2,85	138,62
4	Чай сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,20	40,00
5	Чай рисовый		25	1,10	2,280	0,240	14,768	71
6								
	ИТОГО			16,01				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Чаша Ачмакае							
2	шоколад с мастика	173	150/5	7,42	3,42	2,85	33,135	155
3	Чай сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,20	40,00
4	Чай тикич		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			10,55				

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





Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 9.12. 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Апельсины	700г.	100		0,5	0,2	8,1	43
2	Трескушье рыбное							
3	Всесезонно- молочн соус	315	180/20		11,815	14,250	20,120	257,40
4								
5	Хлеб ржаной		200		0,06	0,08	22,42	88,00
6	Хлеб пшеничный		20		1,520	0,160	9,840	47
	Хлеб ржаной		20		1,320	0,240	7,920	40
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр пересоленн.	15	10	4,01	2,63	2,66	0,00	34,33
2	Машина, манная							
3	Машина со сл.	181	150/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75
4	Машина							
5	Хлеб ржаной		200	2,20	0,06	0,08	22,42	88,00
6	Хлеб пшеничный		30	1,32	1,52	0,160	9,840	47
	Апельсины	700г	100		0,5	0,2	8,1	43
	ИТОГО			15,33				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Машина							
2	Сладкое	88	250/15	4,60	4,22	7,740	8,340	127,52
3	Машина							
4	Чай сахаросл.	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб ржаной		30	1,10	2,280	0,240	14,768	71
6								
	ИТОГО			24,51				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Машина							
2	Машина со сл.	181	150/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75
3	Машина							
4	Чай сахаросл.	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб ржаной		30	1,32	1,52	0,160	9,840	47
6								
	ИТОГО			10,93				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.12 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрикадельки в							
2	сметанно-молоч.							
3	соусе	280.	55/50	8,150	11,21	10,61	180,0.	
4	Машина молочная							
5	творож. со см.мас.	173	150	7,420	2,850	33,135	155	
6	Чай с сахаром	376	200.	1,81	0,07	10,00	40,0.	
	Чай с сахаром		30	1,52	0,240	7,520	71	
	Итого		20	1,520	0,240	7,520	40.	
				53,47.				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фрикадельки с овощ.	280	55,50	8,150	11,21	10,61	180,0
2	Чай						
3	Машина молочная						
4	творож. со см.мас.	173	150	7,42	3,420	2,850	33,135
5	Чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00
6	Чай с сахаром		30	1,52	0,240	0,240	7,520
	Итого			33,35			
	В т.ч. ОВОЩИ						

**Обед 1-11 класс**

1	Суп рисовый на		250.	11,20	28,18	9,05	23,55
2	картош. пюре						
3	Чай с сахаром	376.	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00
4	Чай с сахаром		30	1,52	0,240	0,240	7,520
5							
6							
	Итого			14,17.			
	В т.ч. ОВОЩИ						

**Полдник для продленной группы**

1	Макаронки с фарш.	202	150/10	6,10	5,13	4,79	28,27
2	Чай с сахаром						
3	Чай с сахаром	376	200	1,81	0,07	0,02	10,00
4	Чай с сахаром		25	1,52	1,9	0,20	12,00
5							
6							
	Итого			9,23.			

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастановской средней школы на 11.12. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Апельсиновый сок	700г.	100		0,8	0,2	8,1	43
2	Хлеб белый суточный							
3	Рисово-картофельное	280	50	10	10,2	9,10	4,820	177,80
4	Рис овсянковый	304	150/5		3,69	9,00	30,75	212,70
5	С.молочной сыв.с.							
6	Чашечка фруктов	343	200		0,34	0,17	22,84	106,30
	Хлеб белый суточный		25		1,80	0,200	18,30	59
	Итого рисовый		20		1,32	0,240	7,920	40
				33,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Апельсиновый сок	700г.	50	3,65	0,8	0,2	8,1	43
2	Хлеб белый суточный							
3	Рисово-картофельное	280	80	10	10,2	9,10	4,820	177,80
4	Рис овсянковый							
5	С.молочной сыв.с.	304	150/5	4,45	3,69	9,00	30,75	212,70
6	Чашечка фруктов	343	200	3,20	0,34	0,17	22,84	106,30
	Хлеб белый суточный		40	1,76	1,80	0,200	18,30	59
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	ИТОГО							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.12 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Суп першкетто	15	10		2,63	2,66	0,00	39,33
2	Чаша геркулесовая							
3	чай	284	90		6,80	8,06	18,53	178
4	Чаша геркулесовая							
5	молоко, сн. маслом	173	150/5		5,76	8,71	29,08	112,00
6	чай сахаром лимон	4377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	Хлеб пшеничный		25		1,80	0,20	12,30	58,75
	Хлеб ржаной		20		1,32	0,54	17,82	89,10
	ИТОГО			53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Суп першкетто	15	10	5,21	2,63	2,66	0,00	39,33
2	Чаша геркулесовая							
3	молоко, сн. маслом	173	150/5	7,10	5,76	8,71	29,08	112,00
4	чай сахаром лимон							
5	молоко	377	185/10/5	7,89	0,13	0,02	10,20	42,00
6	Хлеб пшеничный		25	1,10	1,80	0,20	12,30	58,75
	ИТОГО			15,32				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с макаронками							
2	шпроты с мясом							
3	Фрикадельки	101	250/15	13,10	6,33	11,81	8,75	139,62
4	чай сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,020	10,00	40,00
5	Хлеб ржаной		25	1,10	2,280	0,240	14,788	71,0
6								
	ИТОГО			16,01				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Чаша геркулесовая со							
2	молоко, сн. маслом	171	150/5	7,10	5,76	8,71	29,08	112,00
3	чай сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			10,23				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.12 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Машина роллишная	271	90	-	10,15	13,75	2,10	199,57
2	Машина роллишная							
3	Машина роллишная							
4	Машина роллишная со св.	184	150/5	7,42	2,850	33,135	155	
5	Машина роллишная							
6	Машина роллишная	343	200	2,20	0,34	0,17	22,84	106,40
	Хлеб ржаной		30	1,32	2,280	0,240	14,76	71
	Итого		25		1,65	0,30	9,90	49,50
				53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Машина роллишная	271	90	7,08	10,15	13,75	2,10	199,57
2	Машина роллишная							
3	Машина роллишная со св.	184	150/5	7,42	3,42	2,850	33,135	155
4	Машина роллишная	343	200	2,20	0,34	0,17	22,84	106,40
5	Хлеб ржаной		30	1,32	2,280	0,240	14,76	71
6								
	Итого			28,03				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой крупой							
2	Машина роллишная	102	250	11,05	28,18	9,05	23,55	389,02
3	Машина роллишная со св.	376	190/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
4	Хлеб ржаной		30	1,10	2,280	0,240	14,76	71
5								
6								
	Итого			13,96				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Машина роллишная		150/10	6,10	5,33	4,95	38,27	218,06
2	Машина роллишная							
3	Машина роллишная со св.	376	190/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
4	Хлеб ржаной		25	1,32	1,18	0,2	12,30	59
5								
6								
	Итого			9,23				

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



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.12.21 2021г.**  
**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Творог свежий яблоки	9	100		0,4	0,4	9,8	47.
2	Мука и куршмак							
3	Творог	77г	50/50		10,86	10,65	3,40	112,00
4	рис отварной с маслом сливоч.	304	150/5		3,70	8,00	36,74	142,70
5	чай сахарный	376	10/10		0,07	0,02	10,00	40,00
6	Уголь пшеничный		30		2,280	0,340	14,760	71.
	Итого рисовой		20		1,32	0,24	7,82	39,60.
				53,41.				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционный	15	10	5,71	2,63	2,66	0,00	34,33
2	Творог мажковый							
3	молоко сгущенное	181	150/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75
4	чай сахарный	376	10/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уголь пшенич.		30	1,32	2,280	0,340	14,760	71.
6	яблоки свежие	9	50	3,67	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО			16,14.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Уголь по урало-степи							
2	Смак фрижоль-ш.	88	150/15	11,60	4,22	7,740	2,540	127,57
3	чай сахарный	376	10/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Уголь рисовой		30	1,10	2,280	0,340	14,768	71.
5								
6								
	ИТОГО			24,51.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Мама мажковая							
2	молоко сгущенное	181	150/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75
3	Уголь							
4	чай сахарный	376	10/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уголь рисовой		30	1,32	1,52	0,180	9,840	47
6								
	ИТОГО			10,93.				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.12.

2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Блишочки ржаные	234	90		10,88	8,42	12,21	160,20
2	Чай с сахаром							
3	Моло со св. мас	312	150/5		3,16	8,43	20,57	170,85
4	Чай с сахаром	312	200		0,16	0,16	27,88	144,60
5	Чай с сахаром		25		1,80	0,20	18,30	58
6	Чай с сахаром		20		1,32	0,24	7,52	39,60
	ИТОГО			53,44				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Салат с огурцами							
2	Каша гречневая	62	100	4,72	1,31	3,25	6,47	60,40
3	Чай с сахаром							
4	Моло со св. мас	312	150/5	9,80	3,16	8,43	20,57	170,85
5	Чай с сахаром	312	200	2,20	0,16	0,16	27,88	144,60
6	Чай с сахаром		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО			18,04				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп рисовый на мясе							
2	Чай с сахаром	20	250/15	17,41	28,18	9,05	23,55	389,07
3	Чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Чай с сахаром		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			20,32				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Магарама с сахаром		150/5	6,10	5,12	4,50	31,88	189,30
2	Моло со св. мас							
3	Чай с сахаром		150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Чай с сахаром		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			9,23				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

2021г.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.12

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из моркови	102	100	4,58	1,233	0,084	7,43	71,7
2	Рогач из теста с							
3	овощами	173	50/150	7,78	11,170	14,184	33,200	258,32
4	Чай с молоком	376	200	1,08	1,08	3,54	17,58	118,00.
5	Учеб ткевич		20	2,28	2,28	0,24	14,76	70,50
6	Учеб рисовой		20	1,32	1,32	0,24	7,520	40.
	ИТОГО			53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Салат из моркови	102	100	4,58	1,233	0,084	7,43	71,7
2	Хачапури с сыром							
3	с салатом	173	150/5	7,78	10,10	11,18	11,01	204,05
4	Чай сахаром	376	190/20	1,81	0,07	0,02	10,10	40,00
5	Учеб ткевич		20	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
6	Рисовая	102	50	3,57	0,50	0,20	4,1	43,0.
	ИТОГО			15,46.				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Курица с грибами	102	250/15	20,05	28,18	9,05	23,55	389,02
2	Крупяной салат							
3	с фруктами							
4	Чай сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,10	40,00.
5	Учеб рисовой		25	4,10	1,05	0,20	9,50	50.
6								
	ИТОГО			22,86.				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Хачапури с сыром							
2	рисовой с салатом	173	150/5	7,78	10,10	11,18	11,01	204,05
3	Чай сахаром	376	190/10	1,81	0,07	0,02	10,10	40,10.
4	Учеб ткевич		20	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
5								
6								
	ИТОГО			10,81				

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





Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 18.12  
**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Пельмени дрожжи	100г	200		0,40	0,40	9,80	47,00.
2	Сыр порционный		10		2,03	2,63	0,00	34,33
3	Запеканка творог							
4	Начо с мясной соус 223		130/20		14,20	17,060	40,500	381.
5	Чай сахаросв.		150/10		0,07	0,02	10,00	40,00.
6	Чай зеленый.		40		3,04	0,32	19,68	94,00.
	<b>ИТОГО</b>			<b>53,41</b>				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Молоко сгущенное		50	3,75	0,4	0,4	9,8	47
2	Сыр сливочный с							
3	Шоколадный	206	250	11,80	4,61	4,61	18,35	145,39
4	Шоколадный							
5	Чай сахаросв.	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
6	Чай зеленый.		40	1,76	3,04	0,32	19,68	94,00.
	<b>ИТОГО</b>			<b>19,12</b>				
	<b>В т.ч. ОВОЩИ</b>							

**Обед 1-11 класс**

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	<b>ИТОГО</b>							
	<b>В т.ч. ОВОЩИ</b>							

**Полдник для продленной группы**

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	<b>ИТОГО</b>							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.12. 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Шоколад сгущенный	7009	100		0,40	0,40	9,80	47,00.
2	Пирожки дрожжевые с начинкой	253	90		10,428	13,964	0,00	202
4	Паштет мясной	143	150		3,420	2,850	33,135	156.
5	Пюре картофельное	379	200		2,166	2,078	15,946	101.
6	Итого				2,280	0,240	14,760	71
	Итого				1,132	0,240	7,920	40.
	Итого			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Шоколад сгущенный	7009	100	7,30.	0,40	0,40	9,80	47,00
2	Пирожки мясные	143	150	7,42	10,428	13,964	0,00	256.
4	Пюре картофельное	379	200	5,04	2,166	2,078	15,946	101.
6	Итого			1,32	2,280	0,240	14,760	71.
	Итого			5,71	7,63	7,66	0,00	34,33
	Итого			26,79.				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронами							
2	Салат овощной с яблоком							
3	Пюре картофельное	201	250/15	13,10.	6,33	4,81	8,45	135,62
4	Чай сахарный	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
5	Уксус лимонный		20	1,10	1,12	0,240	7,92	39,00.
6								
	Итого			76,01				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Макаронный салат		150/15	6,10	5,33	4,81	38,27	218,06.
2	Чай сахарный	376.	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Уксус лимонный		30	1,12	2,280	0,240	14,760	71.
5								
6								
	Итого			9,23				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21.12.

2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Бутерброд с сыром	1/3	50		0,24	7,03	14,83	155,0.
2	Машина фруктов							
3	из геркулесов	277.	90		10,15	10,50	8,10	199,57.
4	Машина фруктов							
5	соевое! масленое	175	150/5		2,33	2,94	38,52	178,15
6	чай сахаром, лимо ноем.	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00.
	Итого фруктов		30		1,32	0,24	7,92	39,60.
				53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Машина фруктов	277	90	17,08	10,15	13,78	8,10	199,57.
2	Машина фруктов							
3	соев. масленое	203	150/5	2,17	2,33	2,94	38,52	178,15
4	чай сахаром, лимо ноем.	377	185/10/5	1,91	0,13	0,02	10,20	42,00
5	Итого фруктов		30	1,32	2,280	0,240	14,780	71.
				29,03				
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Ухи по урамакки							
2	Кебаб по урамакки	88	250	11,40	4,22	7,740	8,340	197,52.
3	чай сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Итого фруктов		30	1,10	2,280	0,240	14,780	71.
5								
6								
	ИТОГО			14,31				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Машина фруктов							
2	соевое! масленое	177	150/5	9,86	2,71	2,72	38,77	206,75
3	чай сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Итого фруктов		30	1,32	2,280	0,240	14,780	71.
5								
6								
	ИТОГО			12,99				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 22.12. 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Салат из свежих овощей	52	60		0,84	3,81	4,96	55,68
2	Манная каша							
3								
4	Манная каша							
5	Чай с сахаром	376	150/5		3,13	8,43	20,51	170,75
6	Чай с сахаром	376	150/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	Итого		25		2,66	0,280	17,220	82
			25		1,05	0,320	5,90	50
				53,49				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из свежих овощей	52	60	9,04	0,84	3,81	4,96	55,68
2	Манная каша							
3	Чай с сахаром	173	150/5	7,42	10,428	13,964	33,135	156
4	Чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Итого		20	1,32	2,66	0,280	17,220	82
6	Сыр			5,21				
	ИТОГО			19,62				
	В т.ч. ОВОЩИ			8,0				

Обед 1-11 класс

1	Суп с зелеными крупами							
2	Чай с сахаром	102	150/15	10,05	28,18	9,05	23,55	388,02
3	Чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Итого		25	1,10	1,05	0,30	9,90	50
5								
6								
	ИТОГО			22,96				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Манная каша							
2	Манная каша с маслом	173	150/5	7,42	10,428	13,964	33,135	156
3	Чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Итого		20	1,32	2,66	0,280	17,220	82
5								
6								
	ИТОГО			10,55				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 23.12. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фруктовый салат	100г	100		0,50	0,20	8,10	43,0.
2	Получен десерт							
3	В салатик помидоры	215	180/20		11,815	14,850	20,120	257,40.
4	Машина у фруктов							
5	Торт (вкус) ТТК		200		0,06	0,08	22,42	88,60.
6	Хлеб пшенич.		20		1,520	0,160	9,840	47
	Хлеб ржаной		20		1,320	0,240	7,820	40.
	ИТОГО			53,41.				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фруктовый салат	100г	100	3,80	0,50	0,20	8,10	43,0.
2	Фруктовый салат							
3	Варенка рисовая	180	55/50	21,50	1,50	11,4	10,61	180,0.
4	Машина у фруктов							
5	Фруктовый салат	184	150/5	7,42	3,42	8,820	33,135	155.
6	Машина у фруктов	200	200	2,20	0,34	0,17	22,84	106,40.
	Хлеб пшенич.		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
	ИТОГО			37,04				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Рассольник пшенич.			6,04				
2	Фруктовый салат	257	250		3,78	1,050	13,220	120,11.
3	Чай сахарный	576	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,0.
4	Хлеб ржаной		20	1,10	1,320	0,240	7,820	40.
5								
6								
	ИТОГО			8,95				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Чаша молочная	184	150/5	7,42	3,42	2,850	33,135	155.
2	Чаша молочная							
3	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,0.
4	Хлеб пшенич.		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
5								
6								
	ИТОГО			10,55				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.12. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фригараешки в							
2	Сметан. пюре. соус	280	55/50		8,50	11,21	10,01	180.
3	Машина грекешке							
4	Яйца с мас. соус.	181	150/5		8,21	8,72	38,71	270,75.
5	Чай сахаром, абрик -							
6	ли.	376	180/10/10.		0,11	0,06	10,880	45
	Учеб тетрадки		25		1,50	0,20	12,30	58,75
	Итого риса		20		1,320	0,240	7,820	40.
				53,41.				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр поршотко.	75	10.	5,21	2,63	2,66	0,00	84,33
2	Машина макарон							
3	Крошеч. сосис. мас	181	150/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75
4	Чай сахаром		180/10.	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Учеб тетрадки.		30	1,32	1,52	0,160	8,840	47.
6								
	ИТОГО			16,14.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Сыр рисовый с							
2	Машина фригараешки.	20	250/15	19,56	28,18	9,05	23,55	389.
3	ли.							
4	Чай сахаром	376.	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
5	Учеб тетрадки		20	1,10	1,320	0,240	7,820	40.
6								
	ИТОГО			22,47.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Машина макарон							
2	Крошеч. сосис. мас	181	150/5	7,80.	6,230	24,26	4,56	171,75.
3	Чай сахаром.		180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Учеб тетрадки.		30	1,32	1,52	0,160	8,840	47.
5								
6								
	ИТОГО			10,93				

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





Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.12 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Овсяный - овес	15	10		2,03	2,66	0,00	34,33
2	Каша геркулесовая							
3	чай	294	80.		0,13	0,06	18,53	178,00.
4	Каша геркулесовая							
5	салат со св. маслом	173	150/5		5,76	8,71	29,08	212,00.
6	чай сахарный лимон.		185/10/5		0,13	0,020	10,20	42,00.
	Угоб ткелич.		25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Итого рисовой		20		1,32	0,54	17,22	89,10.
				53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционный	15	10	5,81	2,03	2,66	0,00	34,33
2	Каша геркулесовая							
3	салат со св. маслом	173	150/5	7,10.	5,76	8,71	29,08	212,00.
4	чай сахарный лимон	377	185/10/5	2,20	0,13	0,020	10,20	42,00.
5	Угоб ткелич.		25	1,32	1,90	0,20	12,30	58,75
6	Людски овес	1009	50	3,85	0,4	0,4	9,8	47.
	ИТОГО			19,68				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с трешевой							
2	Крупяной салатки	102	20/15	20,05	28,18	9,05	23,55	389,02
3	чай фруктовый							
4	чай сахарный	376	190/10	2,8	0,07	0,02	10,0	40,00.
5	Угоб рисовой		25	7,10	1,65	0,30	9,90	50.
6								
	ИТОГО			22,96				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Макаронки отвар		150/5	6,10	5,33	4,79	38,27	218,06
2	салат со св. мас.							
3	чай сахарный	376	190/10	1,8	0,07	0,02	10,0	40,0.
4	Угоб ткелич.		25	1,32	1,90	0,20	12,30	58,75
5								
6								
	ИТОГО			9,23				

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





Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 28.12 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Филе рыбы свежее	100г	100		0,8	0,2	8,1	4,3
2	Картофель тушеный							
3	Сметана				10,96	10,05	3,4	187
4	Машина для овощей до 273		150/5		3,420	2,85	33,135	155
5	Молоко сгущенное							
6	Чай сахарный		150/10		0,07	0,02	10,0	40,0
	Хлеб пшеничный		25		2,28	0,240	14,76	71
	Итого		20					
	Всего							

Завтрак 5-11 класс

1	Филе рыбы свежее	100г	100	8,50	0,8	0,2	8,1	4,3
2	Картофель тушеный							
3	Сметана				10,96	10,05	3,4	187
4	Машина для овощей		150/5		3,420	2,85	33,135	155
5	Молоко сгущенное							
6	Чай сахарный		150/10		0,07	0,02	10,0	40,0
	Хлеб пшеничный		25		2,28	0,240	14,76	71
	Итого		20		1,32	0,54	17,82	89,10
	Всего		20					

Обед 1-11 класс

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	ИТОГО							
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	ИТОГО							

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