

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 01.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свежей квашенной капусты	62	60		1,31	4,069	6,176	69
2	Биточки рыбные	234	90		10,98	8,42	12,21	160,20
3	Пюре картофельное с маслом сливочным		150/5					
4	Компот из свежих яблок (75С)	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60
5	хлеб ржаной		30		1,32	0,24	7,92	39,60
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Чай с сахаром		200		0.07	0.02	10.0	40.0
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого							

Обед 1-4 классов

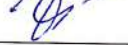

1	Суп картофельный с мясом птицы		250/15		5.89	5.64	16.92	153.70
2	Напиток из замороженных фруктов		200		0.24	0.14	7.84	75.00
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого							

Обед 5-11 классов

1	Котлеты из мяса кур в томатном соусе		80/20		14,12	8,440 6	14,51 6	190,9
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		180/3		10,55	4,93	47,71	276,56
3	Кисель		200		0,24	0,12	25,76	105,28
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Чай сахаром	376	185/15		0.07	0.02	10.0	40.0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	итого							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 2.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром		60		1,233	0,094	7,43	71,7
2	Котлеты говяжьи	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
3	Гороховое пюре		150/5		4,33	6,32	41,97	229,60
4	Чай с мармеладом		185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,0
5	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	70,50
6	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

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

Обед 1-4 классов



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

Обед 5-11 классов

1	Котлеты домашние		90		12,21	15,51	9,11	224,4
2	Рис отварной		180		4,38	6,45	44,02	251,64
3	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		150/3		5,67	3,62	31,88	182,95
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	70,50
	итого							

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





Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 3.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ порции	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,00	34,33
3	Пельмени		175		16,09	19,15	37,885	394
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной		250/10/7		4,00	7,82	6.38	113.78
2	Напиток из изюма		200		0.35	0.08	19,85	82,20
3	Хлеб ржаной		20		1.32	0.24	7,92	39.60
4	Печенье		50		3,75	4,9	37,2	208,50
	итого							

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

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 6.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Бутерброд с сыром	3	50		6,27	7,03	14,83	155
2	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
3	Каша дружба молочная со сливочным маслом	175	150/5		2,33	2,94	38,92	178,50
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
6	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Компот из изюма		200		0.35	0.08	29.85	122.20
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
4								
	итого							

Обед 1-4 классов



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

Обед 5 -11 классов

1	Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной		250/10/10		4,83	6,83	8,31	120,78
2	Булочка обсыпная		50		3,64	6,26	21,96	159,00
3	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	17,88	74,7
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	итого							

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 7.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из отварной свеклы	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	294	90		11,85	8,06	18,53	198
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	312	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		35		2,660	0,280	17,22	82
6	хлеб ржаной		25		1,65	0,300	9,900	50
	Итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4.48	4.88	32.23	191.19
2	Чай сахаром		190/10		0.07	0.02	10.00	40.00
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
4								

Обед 1-4 классов



1	Рассольник ленинградский с мясом птицы, со сметаной		250/15/10		5,79	9,37	12,39	162,75
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,76	68,20
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
	Итого							

Обед 5 -11 классов

1	Биточки рыбные в сметанном соусе		80/20		10,04	7,21	12,8	156,83
2	Макароны отварные с маслом сливочным		180/3		6,83	2,93	38,29	206,96
3	Кисель		200		0,24	0,12	25,76	105,08
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4.48	4.88	32.23	191.19
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	Итого							

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

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 8.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийность
1	Плоды и ягоды свежие (апельсины)		100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	315	60/40		8,40	10,20	11,00	176,96
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	203	150/3		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Напиток из красной смородины 75С		200		0,06	0,08	22,42	88,60
5	Хлеб пшеничный		20		1,52	0,160	9,840	47
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Чай сахаром с лимоном	376	185/15		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
	Итого							

Обед 1-4 классов



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

Обед 5 -11 классов

1	Жаркое из птицы		50/150		17,01	15,27	41,76	373,54
2	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,01	40
3	Хлеб пшеничный / ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Хлеб пшеничный		35		1,52	0,160	9,840	47
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	вафли		20		7,80	27,15	55,80	497,50
	итого							

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 9.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрикадельки в сметано-томатном соусе	280	55/50		11,21	10,61	180,0	180,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
3	Чай с сахаром, с яблоком	376	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
6	Салат из свежей капусты с кукурузой		60		1,31	4,069	6,176	69
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5.46	4.98	29.41	185.17
2	Кисель		200		0.60	0.10	30.20	123.60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.4
4								
	итого							

Обед 1-4 классов

1	Суп лапша домашняя с мясом птицы		250/15		6.11	8.35	11.67	155.45
2	Напиток из апельсинов		200		0.46	0.10	34.0	139.0
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.40
	итого							

Обед 5 -11 классов

1	Бутерброд с маслом		40		2,36	7,49	14,89	136
2	Суп – лапша домашняя с мясом птицы		250/15		6,11	8,35	11,67	155,45
3	Напиток из апельсинов		200		0,47	0,11	14,22	72,63
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,40
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5.46	4.98	29.41	185.17
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
4								
	итого							

Повар:



Галиуллина Ф.С., Медсестра:



Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.





Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,9	0,2	8,1	43
2	Пельмени		175		16,09	19,15	37,885	394
3	Чай с мармеладом		200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,300	58,75
5	Хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/15		5,33	4,59	16,98	143,40
2	Печенье		50		3,75	4,9	37,2	208,5
3	Напиток из яблок		200		0,16	0,16	17,88	74,7
4	Хлеб ржаной		30		2,00	0,36	12,00	60,0
	итого							

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 12.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сосиски говяжьи	243	100		10,010	11,850	0,370	192
2	Макаронные изделия со сливочным маслом	203	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
3	Компот из замороженных фруктов (75С)	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		30		1,90	0,20	12,30	58,75
5	Хлеб ржаной		25		1,32	0,54	17,82	89,10
6	Салат из моркови с яблоками		60		1,233	0,094	7,43	71,7
	Итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным		153		4.52	5.13	25.05	165.30
2	Кисель		200		0.60	0.10	30.20	123.60
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого							

Обед 1-4



1	Борщ из св.капусты с мясными фрикадельками, со сметаной		250/15/7		4.97	7.73	11.30	144.48
2	Компот из сухофруктов		185/15		0.66	0.09	12.01	92.80
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40

Обед 5-11 классов

1	Борщ из св. капусты с картофелем мясными фрикадельками, со сметаной		250/15/7		4.97	7.73	11.30	144.48
2	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,01	40
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6

Полдник для продленной группы

1	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным		153		4.52	5.13	25.05	165.30
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3								
	Итого							

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Котлеты из мяса кур	294	90		6,80	8,06	18,53	178
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,0
5	Хлеб пшеничный		25		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/3		6.44	5.03	33.18	184.50
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0.11	0.02	10.15	41.32
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40

Обед 1-4 классов



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

Обед 5-11 классов

1	Рагу из птицы		50/200		13,08	13,18	24,22	268,60
2	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6

Полдник для продленной группы

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/3		6.44	5.03	33.18	184.50
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	итого							

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

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.12. 2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Яблоки свежие		100		0,4	0,4	9,8	47
2	Гуляш из куриных грудок		50/50		10,96	10,65	3,40	171,0
3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	304	150/5		3,7	9,00	36,74	242,70
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4.56	4.78	24.29	158.86
2	Компот из изюма		200		0.35	0.08	29.85	122.20
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40

Обед 1-4 классов



1	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками		250/22		10,64	9,35	16,61	205.89
2	Компот из свежих яблок		185/15		0,16	0,16	27.88	114.6
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40

Обед 5-11 классов

1	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками		250/15		8,48	7,03	16,65	177,65
2	Булочка «Дорожная»		50		3,39	6,98	21,07	160,5
3	Компот из сухофруктов		200		0,66	0,09	22,01	92,80
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60

Полдник для продленной группы

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4.56	4.78	24.29	158.86
2	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	итого							

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свежей квашенной капусты	62	60		1,31	4,069	6,176	69
2	Биточки рыбные	234	90		10,98	8,42	12,21	160,20
3	Пюре картофельное с маслом сливочным		150/5					
4	Компот из свежих яблок (75С)	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60
5	хлеб ржаной		30		1,32	0,24	7,92	39,60
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Чай с сахаром		200		0.07	0.02	10.0	40.0
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого							

Обед 1-4 классов



1	Суп картофельный с мясом птицы		250/15		5.89	5.64	16.92	153.70
2	Напиток из замороженных фруктов		200		0.24	0.14	7.84	75.00
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого							

Обед 5-11 классов

1	Котлеты из мяса кур в томатном соусе		80/20		14,12	8,440 6	14,51 6	190,9
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		180/3		10,55	4,93	47,71	276,56
3	Кисель		200		0,24	0,12	25,76	105,28
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	итого							

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

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 16.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из моркови с сахаром		60		1,233	0,094	7,43	71,7
2	Котлеты говяжьи	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
3	Гороховое пюре		150/5		4,33	6,32	41,97	229,60
4	Чай с мармеладом		185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,0
5	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	70,50
6	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

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

Обед 1-4 классов



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

Обед 5-11 классов

1	Котлеты домашние		90		12,21	15,51	9,11	224,4
2	Рис отварной		180		4,38	6,45	44,02	251,64
3	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		150/3		5,67	3,62	31,88	182,95
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	70,50
	итого							

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ порции	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,00	34,33
3	Пельмени		175		16,09	19,15	37,885	394
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94
	Итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной		250/10/7		4,00	7,82	6,38	113,78
2	Напиток из изюма		200		0,35	0,08	19,85	82,20
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
4	Печенье		50		3,75	4,9	37,2	208,50
	Итого							

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ Рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47
2	Куриная грудка запеченная	293	90		10,428	13,964	0	202
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	203	150/3		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Чай с сахаром, с яблоком		180/10/ 10		0,110	0,060	10,99 0	45
5	Хлеб пшеничный		20		2,280	0,240	14,76	71
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		150/3		5.67	3.62	31.88	182.95
2	Чай с повидлом		180/20		0.52	0.14	3.88	19.20
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого							

Обед 1-4 классов

1	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы на костном бульоне		250/15		6.23	5.65	17.51	157.95
2	Кисель		200		0.6	0.1	30.2	123.60
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого							

Обед 5 -11 классов

1	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе		55/50		8,5	11,21	10,61	180,0
2	Каша гречневая рассыпчатая		180		10,52	2,76	47,67 6	256,80
3	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,02	40
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		150/3		5.67	3.62	31.88	182.95
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	итого							

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Бутерброд с сыром	3	50		6,27	7,03	14,83	155
2	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
3	Каша дружба молочная со сливочным маслом	175	150/5		2,33	2,94	38,92	178,50
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
6	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Компот из изюма		200		0.35	0.08	29.85	122.20
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
4								
	итого							

Обед 1-4 классов

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

Обед 5 -11 классов

1	Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной		250/10/10		4,83	6,83	8,31	120,78
2	Булочка обсыпная		50		3,64	6,26	21,96	159,00
3	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	17,88	74,7
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
4								
	ИТОГО							

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из отварной свеклы	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	294	90		11,85	8,06	18,53	198
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	312	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		35		2,660	0,280	17,22	82
6	хлеб ржаной		25		1,65	0,300	9,900	50
	Итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4.48	4.88	32.23	191.19
2	Чай сахаром		190/10		0.07	0.02	10.00	40.00
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
4								

Обед 1-4 классов



1	Рассольник ленинградский с мясом птицы, со сметаной		250/15/10		5,79	9,37	12,39	162,75
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,76	68,20
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
	Итого							

Обед 5-11 классов

1	Биточки рыбные в сметанном соусе		80/20		10,04	7,21	12,8	156,83
2	Макароны отварные с маслом сливочным		180/3		6,83	2,93	38,29	206,96
3	Кисель		200		0,24	0,12	25,76	105,08
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4.48	4.88	32.23	191.19
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	Итого							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 22.12.2022г.**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность
1	Фрукты и ягоды свежие (апельсины)		100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	315	60/40		8,40	10,20	11,00	176,96
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	203	150/3		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Напиток из красной смородины 75С		200		0,06	0,08	22,42	88,60
5	Хлеб пшеничный		20		1,52	0,160	9,840	47
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Чай сахаром с лимоном	376	185/15		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
4								
	Итого							

Обед 1-4 классов



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

Обед 5 -11 классов

1	Жаркое из птицы		50/150		17,01	15,27	41,76	373,54
2	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,01	40
3	Хлеб пшеничный / ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4,48	4,88	32,23	191,19
2	Хлеб пшеничный		35		1,52	0,160	9,840	47
3	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
4	вафли		20		7,80	27,15	55,80	497,50
	итого							

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 23.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрикадельки в сметано-томатном соусе	280	55/50		11,21	10,61	180,0	180,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
3	Чай с сахаром, с яблоком	376	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
6	Салат из свежей капусты с кукурузой		60		1,31	4,069	6,176	69
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5.46	4.98	29.41	185.17
2	Кисель		200		0.60	0.10	30.20	123.60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.4
4								
	итого							

Обед 1-4 классов

1	Суп лапша домашняя с мясом птицы		250/15		6.11	8.35	11.67	155.45
2	Напиток из апельсинов		200		0.46	0.10	34.0	139.0
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.40
	итого							

Обед 5 -11 классов

1	Бутерброд с маслом		40		2,36	7,49	14,89	136
2	Суп – лапша домашняя с мясом птицы		250/15		6,11	8,35	11,67	155,45
3	Напиток из апельсинов		200		0,47	0,11	14,22	72,63
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,40
	Итого							

Полдник для продленной группы

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5.46	4.98	29.41	185.17
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
4								
	итого							

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





Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,9	0,2	8,1	43
2	Пельмени		175		16,09	19,15	37,885	394
3	Чай с мармеладом		200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,300	58,75
5	Хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/15		5,33	4,59	16,98	143,40
2	Печенье		50		3,75	4,9	37,2	208,5
3	Напиток из яблок		200		0,16	0,16	17,88	74,7
4	Хлеб ржаной		30		2,00	0,36	12,00	60,0
	итого							

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 26.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Сосиски говяжьи	243	100		10,010	11,850	0,370	192
2	Макаронные изделия со сливочным маслом	203	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
3	Компот из замороженных фруктов (75С)	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
4	Хлеб пшеничный		30		1,90	0,20	12,30	58,75
5	Хлеб ржаной		25		1,32	0,54	17,82	89,10
6	Салат из моркови с яблоками		60		1,233	0,094	7,43	71,7
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным		153		4.52	5.13	25.05	165.30
2	Кисель		200		0.60	0.10	30.20	123.60
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого							

Обед 1-4



1	Борщ из св.капусты с мясными фрикадельками, со сметаной		250/15/7		4.97	7.73	11.30	144.48
2	Компот из сухофруктов		185/15		0.66	0.09	12.01	92.80
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40

Обед 5-11 классов

1	Борщ из св. капусты с картофелем мясными фрикадельками, со сметаной		250/15/7		4.97	7.73	11.30	144.48
2	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,01	40
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6

Полдник для продленной группы

1	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным		153		4.52	5.13	25.05	165.30
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3								
	итого							

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 27.12.2022г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Сыр порционно	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Котлеты из мяса кур	294	90		6,80	8,06	18,53	178
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,0
5	Хлеб пшеничный		25		2,280	0,240	14,760	71
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	итого			55,55				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/3		6.44	5.03	33.18	184.50
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0.11	0.02	10.15	41.32
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40

Обед 1-4 классов



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

Обед 5-11 классов

1	Рагу из птицы		50/200		13,08	13,18	24,22	268,60
2	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6

Полдник для продленной группы

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/3		6.44	5.03	33.18	184.50
2	Чай сахаром	376	185/15		0,07	0,02	10,0	40,0
3	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	итого							

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