



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 3.05 2022г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Нерез	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрикадельки							
2	отварные томаты		50					
3	рапша, помидоры							
4	творожный соус		150/5					
5	масло слив.							
6	сок апельсиновый		200					
	сок томатный		80					
	Итого							
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Фрикадельки							
2	отварные томаты		50	15,43				
3	соус							
4	рапша творож.							
5	масло слив. соус		150/5	10,47				
6	чай сахарный		200	2,01				
	Итого		80	1,62				
	В т.ч. овощи							
				29,53				

Обед 1-11 класс

1	суп с гречневой							
2	картофель на к.б.		250	7,42				
3	чай сахарный		200	2,01				
4	сок апельсиновый			1,44				
5								
6								
	Итого			10,87				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	картофель отвар.		150/5	7,28				
2	соус слив.							
3	чай сахарный		200	2,01				
4	сок томатный		80	1,62				
5								
6								
	Итого			10,91				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 4.05. 2022г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Суп из кури-							
2	ных грибов		50					
3	Макаронн ст-							
4	картофель со св. маслом		150/5					
5	чай сахаром		200.					
6	Хлеб пшенич.		30.					
	Хлеб ржаной		20.					
	ИТОГО							
				55,55.				

Завтрак 5-11 класс

1	Жареня молочная							
2	Яичница со св.			10,47.				
3	маслом		150/5					
4	чай сахаром		200.	2,01.				
5	Хлеб пшенич.		30	1,62				
6	Хлеб ржаной		25	3,15				
	ИТОГО			17,60.				
	В т.ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп рисовый на							
2	бульоне с картоф.		250/15	19,04.				
3	чай сахаром		200	2,01.				
4	Хлеб пшенич.		20	1,44				
5								
6								
	ИТОГО			22,49.				
	В т.ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Жареня молочная							
2	Яичница со св.							
3	маслом		150/5	10,47.				
4	чай сахаром		200	2,01.				
5	Хлеб пшенич.		30.	1,62				
6								
	ИТОГО			14,10.				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 5.05 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из каш.		50					
2	Колбаски							
3	Каша гречневая		150/5					
4	Сосис. маслом.							
5	Чай с сахаром		50					
6	Чай с сахаром		195/5					
	Итого		30					
	Итого		20					
				55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Чай с сахаром		50	10,58				
2	Каша гречневая							
3	Каша гречневая		150/5	7,38				
4	Чай с сахаром		200	2,01				
5	Чай с сахаром		30	1,62				
6								
	Итого			21,60				
	В т.ч. овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Рассольник		250	8,81				
2	Чай с сахаром							
3	Чай с сахаром		200	2,01				
4	Чай с сахаром		30	1,44				
5								
6								
	Итого			12,26				
	В т.ч. овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша гречневая		150/5	7,38				
2	Сосис. маслом.							
3	Чай с сахаром		200	2,01				
4	Чай с сахаром		30	1,62				
5								
6								
	Итого							

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 6.05 2022г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Нерез	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы		50					
2	Помидоры из соевого масла							
3	Вареная картошка		50					
4	Порridge из овсяной крупы							
5	с маслом и сахаром		150/5					
6	Хлеб пшеничный		200					
	Хлеб пшеничный		30					
	Итого							
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из свеклы			8,50				
2	Помидоры из соевого масла							
3	Вареная картошка		50	19,14				
4	Порridge из овсяной крупы							
5	с маслом и сахаром		150/5	8,10				
6	Хлеб пшеничный		200	3,10				
	Хлеб пшеничный		30	1,62				
	Итого			40,46				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронами							
2	и картофелем		250	8,19				
3	Чай с сахаром		200	2,01				
4	Хлеб пшеничный			1,42				
5								
6								
	Итого			11,62				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Макаронами							
2	и картофелем		150/5	7,28				
3	Чай с сахаром		200	2,01				
4	Хлеб пшеничный		30	1,62				
5								
6								
	Итого			10,91				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 7-05 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сосиски отварные		100					
2	Машина творожная							
3	Чай со сл. медом		150/5					
4	Сок							
5	Сок яблочный		200					
6	Чай зеленый		30					
	Чай ромашковый		20					
	ИТОГО							
				55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сосиски отварные		100	10,5				
2	Машина творожная							
3	Творожная со сл.							
4	Машина		150/5	10,20				
5	Чай сахаром		200	2,01				
6	Чай зеленый		30	1,62				
	ИТОГО			24,33				
	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 11.05.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Нерез	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Фрикадельки							
2	ветчина с		50.					
3	мясной салат							
4	чай сахарный		200.					
5	Каша геркулесовая							
6	салат соевый мясной		150/5					
	Учеб тетрадь		30					
	Итого		20					
	пененде		20.					
				55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Каша геркулесовая							
2	вет. мясной со		150/5	10,15				
3	сал. мясной							
4	чай сахарный		200.	2,04				
5	Учеб тетрадь		30	1,02				
6	Фрикадельки		20	3,150				
	Итого			17,04				
	В т.ч. овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с макаронами							
2	вет. мясной салат		250/15	14,18				
3	чай сахарный		200.	2,04				
4	Учеб тетрадь		30	1,14				
5								
6								
	Итого			17,64				
	В т.ч. овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	макаронки с вет.		150	7,28				
2	салат соевый мяс.							
3	чай сахарный		200.	2,04				
4	Учеб тетрадь		30.	1,02				
5								
6								
	Итого			10,81				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 12.05.2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты из корзины		50					
2	Фрукты							
3	Вареники от фарша со св.		150/5					
4	Мясом.							
5	Сыр с яблоком		200					
6	Чай с сахаром		30					
	Итого		20					
				55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фрукты из корзины							
2	Фрукты		50	15,43				
3	Вареники от фарша со св.		150/5	10,47				
4	Мясом.							
5	Чай с сахаром		200	2,04				
6	Чай с сахаром		30	1,62				
	Итого			20,153				
	В т.ч. овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с фрикадельками							
2	Картофель отварной		250	7,42				
3	Чай с сахаром		200	2,04				
4	Чай с сахаром		30	1,49				
5								
6								
	Итого			10,87				
	В т.ч. овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Вареники от фарша со св.							
2	Мясом.		150/5	10,47				
3	Чай с сахаром		30	1,62				
4	Чай с сахаром		200	2,04				
5								
6								
	Итого			14,10				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.05 2022г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Фруктозадели		50.					
2	Чай							
3	Молоко		150/5					
4	Сосиски							
5	Машинок							
6	Чай		200					
	Итого			30				
	Итого			20				

Завтрак 5-11 класс

1	Фруктозадели		30	3,15				
2	Молоко		150/5	10,12				
3	Сосиски							
4	Машинок		200	3,11				
5	Чай		30	1,62				
	Итого			18,35				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп рисовый с овощами		250/15	13,04				
2	Сосиски		200	2,01				
3	Чай		30	1,44				
4	Машинок							
5								
6								
	Итого			12,49				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Макароны отваренные			7,38				
2	Чай							
3	Машинок		200	2,01				
4	Чай		30	1,62				
5								
6								
	Итого			11,01				

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





Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.05 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Машины рвд -		50.					
2	мле							
3	рис отварной		150/5					
4	сок яблочный		100.					
5	хлеб пшенич.		30					
6	хлеб ржаной		20.					
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Машины рвд мле		50.	10,59.				
2	рис отварной		150/5	10,50.				
3	сок сахарный		150/10	8,50.				
4	хлеб пшенич.		30.	1,62.				
5								
6								
	ИТОГО			31,21				
	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 16.05 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Хлебцы из гов.я -		50					
2	рыба							
3	Макаронн от							
4	фарше со св.							
5	маслом		150/5					
6	чай с лимонкой		200					
	Учеб тетрач		20					
	Итого		20					
	Огурцы свежие		10					
				55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Машина лимонад			10,80				
2	шарик со св.мас							
3	Фрашки		35	3,5				
4	чай сахаром		200	2,01				
5	Учеб тетрач		20	1,62				
6	Огурцы свеж.		10					
	свек		10	4,0				
	Итого							
	В т.ч.овощи							
				21,93				

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с гречневой							
2	картофель с св.мас		250/15	19,66				
3	чай сахаром		200	2,01				
4	Учеб тетрач		20	1,44				
5								
6								
	Итого			23,11				
	В т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Машина лимонад		150/5	10,80				
2	со св.маслом							
3	чай сахаром		200	2,01				
4	Учеб тетрач		20	1,62				
5								
6								
	Итого			14,43				

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

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.05.22 2022г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фруктоза от -		50					
2	варенье							
3	чай фруктовый		150/5					
4	печенье со сливочн. мас.							
5	сок апельсиновый		200					
6	чай зеленый		30					
	чай зеленый		20					
	чай зеленый		30					
	Итого							

Завтрак 5-11 класс

1	чай фруктовый		150/5	12,04				
2	печенье со сливочн. мас.							
3	чай сахарный		200	2,01				
4	чай зеленый		30	1,82				
5	печенье сахарное		30	3,5				
6								
	Итого			18,14				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Сырники с вареньем		250/15	13,04				
2	чай сахарный		200	2,01				
3	чай сахарный		200	2,01				
4	чай зеленый		20	1,44				
5								
6								
	Итого			18,51				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Маффины от -							
2	варенье		150/5	7,28				
3	чай сахарный		200	2,01				
4	чай зеленый		30	1,82				
5								
6								
	Итого			10,91				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 18.05 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Гуляши из куриных грудок		50					
2								
3	Французские блинчики							
4	Сосис. маслом		150/5					
5	Мюсли из фруктов		200					
6	Хлеб пшенич.		30					
	Хлеб ржачки		20					
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Гуляши из куриных грудок		50	16,50				
2	Французские блинчики							
3	Французские блинчики		150/5	10,51				
4	Сосис. с с. мас.							
5	Мюсли из фруктов		200	3,10				
6	Хлеб пшенич.		30	1,62				
	ИТОГО			31,73				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Ухи по уральски							
2	Начо с курицей		250	13,30				
3	Чай сахаром		200	2,01				
4	Хлеб пшенич.		30	1,62				
5	Крендельки		30	3,5				
6								
	ИТОГО			20,43				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Французские блинчики							
2	Французские блинчики со с. маслом		150/5	12,10				
3	Чай сахаром		200	2,01				
4	Хлеб пшенич.		30	1,62				
5								
6								
	ИТОГО			15,73				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19.05 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Нерец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Батончики ржоб-							
2	ное		50.					
3	Чаша фруктов							
4	молоко с сах.		15					
5	маслен							
6	Сок лимонный		200.					
	Чаша фруктов		30					
	Итого ржанен.		20.					

**Завтрак 5-11 класс**

1	Батончики ржоб-		50	14,60.				
2	ное							
3	Чаша фруктов		150/5	10,52.				
4	молоч. сах. мас.							
5	чай сахаром		150/10	2,04.				
6	Чаша фруктов		30	1,62				
	ИТОГО			28,75				
	В т.ч.овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с макаронка-		250	8,15.				
2	Грибу-ми каб.							
3	Чаша фруктов		20	1,44				
4	чай сахаром		200	2,04.				
5	кефирное		20	2,10.				
6								
	ИТОГО			13,04.				
	В т.ч.овощи							

**Полдник для продленной группы**

1	Чаша фруктов							
2	рассыпчатые			12,04				
3	сах. маслен.		150/5					
4	чай сахаром		200	2,04.				
5	Чаша фруктов		30	1,62.				
6								
	ИТОГО							

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.05 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Пшеница пудинг		90					
2	Горчичное пюре со сметаной							
3	Слив. мажонет		150/5					
4	Чай сахарной		150/10					
5	Учеб. творожка		30					
6	Учеб. ряженка		20					
	булочки свежие		100					
	ИТОГО			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр пармезано		10	4,06				
2	Горчичное пюре со сметаной							
3	Слив. мажонет		150/5	2,10				
4	Чай сахарной		150/10	2,01				
5	Творожки		40	3,5				
6								
	ИТОГО			17,67				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с треской							
2	Крупной салатовая		250/15	19,66				
3	Рис							
4	Чай сахарной		15/10	2,01				
5	Учеб. ряженка		20	1,44				
6								
	ИТОГО			23,11				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Машина шоколадная							
2	Рисовая со сметаной		150/5	10,24				
3	Чай сахарной		150/10	2,01				
4	Учеб. творожка		30	1,62				
5								
6								
	ИТОГО			13,87				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21.05 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фомажетт французские		50					
2								
3	Машина молочная							
4	творожничная со		150/5					
5	сметаной.							
6	сок яблочный		200					
	хлеб пшенич.		30					
	Итого		20					
				55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фомажетт французские		50	16,30				
2	Машина молочная							
3	творожничная со сметаной.		150/5	10,24				
4	сок яблочный.		200	2,04				
5	хлеб пшенич.		30	1,62				
6								
	Итого			30,14				
	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 24.05. 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Бутерброд с сыром		50					
2	Молочная каша							
3	Каша							
4	Молоч. каша с маслом		150/5					
5	Чай с сахаром, лимон		185/10/5					
6	Итого		30					
	Итого		20	55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Молочная каша		90	13,14				
2	Каша							
3	Молочная каша		150/5	9,64				
4	Молоч. каша с маслом							
5	Чай с сахаром		180/10	2,01				
6	Углеб. хлеб		30	1,62				
	Итого		20	1,44				
	Итого			33,85				
	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 25.05.22 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Чурпакная группа		90					
2	Зеленый чай							
3	Макаронки овсяные		150/5					
4	Чай сахарный		150/10					
5	Учеб. тетрадь		50					
6	Учеб. тетрадь		20					
	Итого		100	53,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Чурпак группа от		50	15,43				
2	Чай							
3	Макаронки овсяные		150/5	7,28				
4	Учеб. тетрадь							
5	Чай сахарный		200	2,01				
6	Учеб. тетрадь		30	1,62				
	Итого			26,34				
	В т.ч. овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с рисовой кру-							
2	Чай на клубнике		250	10,04				
3	Чай сахарный		150/10	2,01				
4	Учеб. тетрадь		30	1,62				
5								
6								
	Итого			13,67				
	В т.ч. овощи							

**Полдник для продленной группы**

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	Итого							

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 28.05 2022г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Омлет из куриного		90					
2	Хлеб							
3	Пюре гречневое		150/5					
4	соем. масло слив.							
5	чай сахаром		190/10					
6	Хлеб пшенич.		30					
	Хлеб ржаной		20					
	Итого			55,55				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фрикадельки от-варные		50	15,43				
2	Хлеб							
3	Пюре гречневое		150/5	12,01				
4	соем. масло слив.							
5	чай сахаром		190/10	2,01				
6	Хлеб пшенич.		30	1,02				
	Хлеб ржаной		20	1,44				
	ИТОГО			22,51				
	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.