



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 07.11.2024 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность
1	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно - томатном соусе		60/40		4,90	5,19	9,85	101
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	203	183		6,64	7,60	31,78	221,94
3	Какао с молоком		200		4,08	3,54	7,60	78,60
4	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
	<b>Итого</b>			66,76				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно - томатном соусе		60/40		3,17	5,19	9,85	118,01
2	Макаронные изделия отварные		200		7,36	6,02	35,25	224,60
3	Чай «витаминный» с шиповником		200		0,24	0,09	12,43	54,20
4	Хлеб пшеничный /ржаной		30/30		2,28/ 1,98	0,24/ 0,36	14,76/ 11,78	70,50/ 59,40
	<b>Итого</b>			66,76				

**Обед 5 -11 классов**

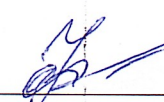
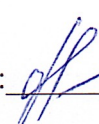
1	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной		265		2,98	6,99	7,07	104,95
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого</b>			38,00				

**Для учащихся особых категорий**

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>			18,00				

**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>			18,00				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 08.11.2024 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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 пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
4	Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого</b>			66,76				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Овощи тушеные с мясом		200		12,48	15,68	19,34	271,50
2	Компот из сухофруктов (75С)		200		0,66	0,09	22,03	92,80
3	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
4	Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,4
	<b>Итого</b>			66,76				

**Обед 5 -11 классов**

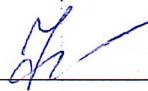

1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		90		7,25	11,94	8,36	123,99
2	Макаронные изделия отварные		180		5,40	3,53	30,01	174,80
3	Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого</b>			38,00				

**Для учащихся особых категорий**

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>			18,00				

**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>			18,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 09.11.2024 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свежей капусты с морковью		80		1,05	2,60	5,17	48,32
2	Котлеты «Аппетитные»		90		12,90	12,15	13,15	214,20
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	153		3,79	4,47	39,76	233,80
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	200		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
	<b>Итого</b>			66,76				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Салат из свежей капусты с морковью		100		1,75	4,33	8,62	90,53
2	Котлеты «Аппетитные» с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным		75/150/3		15,16	16,19	44,63	386,76
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	200		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб пшеничный		25		1,65	0,30	9,90	49,50
	<b>Итого</b>			66,76				

**Обед 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		200		0,35	0,08	29,85	122,20
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого</b>			38,00				

**Для учащихся особых категорий**

	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
	Компот из урюка		200		0,75	0,06	27,93	116,40
	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>							

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 11.11.2024 г.**

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Котлета из мяса птицы		90		10,20	12,93	13,79	198,00
2	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/5		5,70	4,30	31,99	189,30
3	Компот из сухофруктов (75С)		200		0,66	0,09	22,03	92,80
4	Салат из моркови с яблоками		60		0,64	2,25	4,01	41
5	Хлеб ржаной		30		1,98	0,38	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			66,76				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными с маслом сливочным		90/150/5		15,90	19,23	45,78	387,30
2	Хлеб пшеничный		25		1,0	0,20	12,30	58,75
3	Компот из сухофруктов (75С)		200		0,66	0,09	22,03	92,80
4	Салат из моркови с яблоками		100		0,64	2,25	4,01	41
5	Хлеб ржаной		30		1,06	4,22	8,52	84,85
	<b>Итого</b>			66,76				

**Обед 5-11 классов**

1	Сосиски отварные		90		9,92	21,46	0,32	235,80
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>			38,00				

**Для учащихся льготной категории**

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>			18,00				

**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>			18,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 12.11.2024 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным	175, 219	60/150/5		13,65	15,29	38,32	330,90
2	Чай с сахаром	377	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
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	43
	<b>Итого</b>			66,76				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным		60/180/3		15,70	16,83	41,19	376,80
2	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
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	43
	<b>Итого</b>			66,76				

**Обед 5-11 классов**


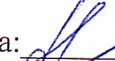
1	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной		265		2,70	5,90	8,08	102,85
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	166,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			25,00				

**Для учащихся льготной категории**

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>			18,00				

**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>			18,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.11.2024 г.



**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сыр порционно		10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины		50/50		10,25	14,03	10,30	209
3	Каша гречневая рассыпчатая	304	150		3,77	2,29	39,72	199
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>			66,76				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Сыр порционно		10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины		50/50		10,39	14,79	10,30	221
3	Каша гречневая рассыпчатая		160		4,52	3,75	47,66	256,80
4	Чай сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
6	Хлеб пшеничный		20		1,52	0,18	9,84	47
	<b>Итого</b>			66,76				

**Обед 5-11 классов**

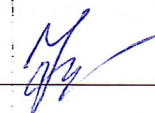

1	Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50		9,05	6,09	3,80	105,00
2	Пюре картофельное		180		3,71	8,38	24,58	168,46
3	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,80
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	<b>Итого</b>			38,00				

**Для учащихся льготной категории**

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>			18,00				

**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>			18,00				

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

Утверждаю:



Зияудинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.11.2024 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Свекла отварная дольками	52	60		1,08	0,06	5,88	28,80
2	Котлета из мяса птицы		90		10,20	11,80	13,79	198,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	312	153		4,11	3,55	30,79	202,80
4	Чай с сахаром, с яблоком	376	200		0,11	0,06	1,98	44,70
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>			66,76				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Свекла отварная дольками		100		1,80	0,10	9,8	48
2	Котлета из мяса птицы с картофельное пюре, с маслом сливочным		200		0,11	0,06	10,98	44,70
3	Чай с сахаром, с яблоком		200		0,11	0,06	1,98	44,70
4	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
5	Хлеб пшеничный		20		1,52	0,16	9,84	47
6	<b>Итого</b>			66,76				

**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>			38,00				

**Для учащихся особых категорий**

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>			18,00				

**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>			18,00				

Повар:

Галиуллина Ф.С., Медсестра:

Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.11.2024 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		100		7,284	11,740	8,26	152
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>			<b>66,76</b>				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		100		7,28	11,94	8,36	123,99
2	Сыр порционно		10		2,63	2,66	0,00	34,33
3	Макаронные изделия отварные		200		7,36	6,02	35,28	224,60
4	Напиток с свежих фруктов (75С)		200		0,34	0,17	21,46	103,50
5	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>итого</b>			<b>66,76</b>				

**Обед 5-11 классов**

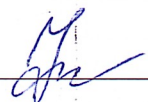

1	Овощи тушеные с мясом		200		12,48	15,68	19,34	271,50
2	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,40
	<b>Итого</b>			<b>38,00</b>				

**Для учащихся особых категорий**

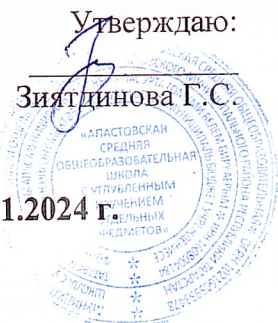
1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0.16	0.16	27.88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59,40
	<b>Итого</b>			<b>18,00</b>				

**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>			<b>18,00</b>				

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





Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 16.11.2024 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	Салат из квашеной капусты с морковью	47	80		1,05	2,60	5,17	48,32
2	Биточки рыбные	234	90		13,17	10,70	15,79	193,30
3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	302	153		3,63	6,50	37,58	223,35
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	200		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>			66,76				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Салат из квашеной капусты с морковью		100		1,75	4,33	8,62	90,53
2	Биточки рыбные с рисом отварной рассыпчатый с маслом сливочным		90/150/3		16,80	17,20	53,36	416,65
3	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
4	Хлеб ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99
5	<b>Итого</b>			66,76				

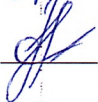
**Обед 5-11 классов**

1	Солянка по – домашнему, со сметаной		250/10		8,29	10,65	7,55	184,83
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>			38,00				

**Для учащихся особых категорий**

1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		153		4,25	3,41	24,40	145,80
2	Компот из урюка		200		0,75	0,06	27,93	116,40
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>Итого</b>							

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.

## Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 18.11.2024 г.

## Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным		60/185		18,02	18,13	42,98	386,40
2	Чай «Витаминный» с шиповником	376	200		0,24	0,09	26	54,20
3	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,43	58,75
4	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	<b>итого</b>			66,76				

## Завтрак 5-11 классов

1	Сырники из творога с кашей пшеничной молочной с маслом сливочным		60/220/3		17,90	21,21	47,96	442,60
2	Чай «Витаминный» с шиповником		200		0,24	0,09	26	54,20
3	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
4	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
	<b>итого</b>			66,76				

## 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>			38,00				

## Для учащихся особых категорий

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>							

## 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>			18,00				

Утверждаю:  
  
 Зиятдинова Г.С.  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
 ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19.11.2024 г.**

**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
	<b>Итого</b>			66,76				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Плов из говядины с рисовой крупой		50/200		18,97	23,12	51,79	509,80
3	Чай с сахаром		200		0,07	0,02	10,01	40,00
4	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
5	Хлеб пшеничный		20		1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого</b>			66,76				

**Обед 2-4 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>			38,00				

**Обед 5 -11 классов**

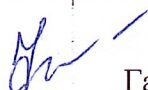
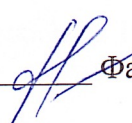
1	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной		265		4,70	6,08	8,13	112,68
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	17,90	74,7
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	<b>Итого</b>			38,00				

**Для учащихся особых категорий**

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>			18,00				

**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>			18,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.11.2024 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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	0,16	17,90	74,60
5	Хлеб пшеничный		35		2,66	0,28	17,22	82
	<b>Итого</b>			66,76				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Рыба, тушенная в томате с овощами		50/50		9,05	6,09	3,80	105,00
2	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
3	Пюре картофельное		180		3,68	5,76	24,53	164,70
4	Компот из свежих яблок (75С)		200		0,16	0,16	17,90	74,60
5	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
	<b>Итого</b>			66,76				

**Обед 5 -11 классов**

1	Шулпа с мясом говядины		260		5,14	3,20	16,92	128,83
2	Компот из сухофруктов		200		0,66	0,09	22,03	82,80
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
4	Булочка « Школьная»		50		3,64	6,26	21,96	159,00
	<b>Итого</b>			38,00				

**Для учащихся особых категорий**

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
	<b>Итого</b>			18,00				

**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
	<b>Итого</b>			18,00				

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