



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 8 11 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Булочки сдобные	1009	100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Фруктовый салат							
3	Сырники соевые	280	55/50	8,50	11,2	10,61	180,0	
4	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Учеб. тетрадь		30	2,280	0,240	14,760	71	
6	Учеб. тетрадь		20	1,32	0,240	7,820	40	
	Каша гречневая от	173	150	3,420	2,850	33,135	155	
	ИТОГО			53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фруктовый салат							
2	Каша	280	55/50	8,50	11,2	10,61	180,0	
3	Каша гречневая рассыпчатая							
4	Сырники соевые		150/5	8,88	8,2	8,72	38,7	276,75
5	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Учеб. тетрадь		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО			24,8				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с макаронными изделиями							
2	Сырники соевые	101	250	9,85	6,33	11,81	8,75	138,62
3	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учеб. тетрадь		20	0,90	1,32	0,240	7,820	40
5								
6								
	ИТОГО			12,56				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Макаронки отварные							
2	Со сн. макарон	202	150/5	6,10	6,33	11,81	8,75	138,62
3	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учеб. тетрадь		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			9,01				

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

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 9.11.21 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Компота домашн							
2	Каша из гов. муки	277	90		10,15	10,50	8,10	189,57
3	Каша гречнев. с ов.							
4	Каша овсян. с ов.	175	150/5		2,33	2,84	32,82	178,15
5	Чай сахаросл. с лимо							
6	Чай	377	185/10/5					
	Уход ржаной		30		2,280	0,240	14,760	71
	Итого		80		2,280	0,240	14,760	71
				53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Каша из овсян							
2	Каша гречнев.	62	60	4,72	1,31	3,25	6,47	60,40
3	Каша овсян.	308	100	6,43	0,9	0,2	8,1	4,3
4	Каша гречнев.							
5	Каша овсян. с ов.	173	150/5	7,42	3,420	2,850	33,135	155
6	Чай сахаросл.	376	180/10	1,8	0,07	0,02	10,00	40,00
	Уход ржаной		20	1,10	1,90	0,20	12,300	59
	Итого			21,48				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречнев.							
2	Каша гречнев. с мяс.							
3	Каша гречнев.	102	150/15	20,05	22,18	9,05	73,55	389,02
4	Чай сахаросл.	376	180/10	1,8	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уход ржаной		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71
6								
	Итого			22,96				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Каша гречнев.							
2	с ов. мясной	171	150/5	8,88	8,1	8,72	32,71	276,75
3	Чай сахаросл.	376	180/10	1,8	0,07	0,02	10,00	40,0
4	Уход ржаной		20	1,10				
5								
6								
	Итого			11,78				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.11. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из свежих овощей	52	60		0,84	3,01	4,96	55,68
2	Ветчина из мяса	284	90.		11,85	8,08	18,53	198,0
3	Творог натур. жирность							
4	Сладкое из сливок	312	150/3		3,13	8,43	20,51	170,25
5	Чай сахаром	376	150/10.		0,04	0,02	10,00	40,00.
6	Итого				2,66	0,280	17,220	82
	Уксус рисовой		25		1,05	0,30	9,80	50.
				53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Салат из свежих овощей	52	60	9,04.	0,84	3,01	4,96	55,68.
2	Ветчина жирности							
3	Сладкое из сливок, слив. мас	174	150/5	7,42	3,420	2,850	33,135	155.
4	Чай сахаром	376	150/10	1,81.	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уксус рисовой		35	1,54.	2,66	0,280	17,220	82.
6	Ветчина из говяд.			16,09.	1,05	0,30	9,80	50.
	ИТОГО			35,93.				
	В т.ч. ОВОЩИ			8,04.				

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с рисовой кашей							
2	Крупяной с мясом	20	250/15	19,56	28,18	9,05	23,55	289,07.
3	Чай сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Уксус рисовой		30	1,10	2,280	0,240	14,768	71.
5								
6								
	ИТОГО			22,47				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша ячневая							
2	молоч. слив. мас.	174	150/5	7,42	3,420	2,850	33,135	155
3	Чай сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,0.
4	Уксус рисовой		35	1,54	2,66	0,280	33,135	155
5								
6								
	ИТОГО			10,77				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

2021г.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 11.11.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Английский	7059	100		0,90	0,20	8,10	43
2	Томатный суп с овощами							
3	Салатик - том. соус	315	180/20	11,89	14,850	20,120	257,40	
4	Машик из творога	771	200	0,06	0,08	22,42	88,60	
5	Хлеб тосты		20	1,520	0,160	9,840	47	
6	Хлеб ржаной		20	1,320	0,240	7,920	40	
Итого				53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Английский	7059	100	6,90	0,90	0,20	8,10	43
2	Фруктовый салат							
3	Картофель	280	55/50	23,30	8,50	11,21	180,0	
4	Каша гречневая							
5	Рассыпчатая сосиски	171	150/5	9,86	8,21	8,72	38,71	276,75
6	Тосты из творога		200	2,20	1,520	0,160	9,840	47
	Хлеб тосты		30	1,32	1,52	0,160	9,840	47
Итого				42,58				
В т.ч. овощи								

**Обед 1-11 класс**

1	Уши по уральски							
2	на картофельном бульоне	88	250	11,40	4,22	7,740	8340	117,52
3	Уши с сахаром	376	190/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ржаной		20	0,88	1,32	0,24	7,92	39,60
5								
6								
Итого				14,09				
В т.ч. овощи								

**Полдник для продленной группы**

1	Каша гречневая	171	150/5	9,86	8,21	8,72	38,71	276,75
2	рассып. сосис. мас.							
3	Уши с сахаром	376	190/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб тосты		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 Апастановской средней школы на 12. 11. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Чрипадекери в сметанно-молок.	280.	55/50		8,50	11,24	10,61	180,00
2	еуче							
3	Фаша кремлевая							
4	риски-соев. маслом	181	150/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75.
5	Чай сахар, обезжирен	376	180/10/10.	1,81	0,07	0,020	10,00	45.
6	Учеб тибетички		25	1,32	1,52	0,160	9,840	58,75
	Итого		20		1,32	0,240	7,920	40.
				53,44.				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр парусокко.	15	10	3,21	2,03	2,63	0,00	34,33
2	Фаша кремлевая							
3	риски-соев. масле.	181	150/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75.
4	Чай сахарное.	376	180/10.	1,81	0,07	0,020	10,00	40,00.
5	Учеб тибетички.		30	1,32	1,52	0,160	9,840	47.
6								
	ИТОГО			16,14.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с макаронки-							
2	сал сурейдми с маслом.	101	250/15	13,10	6,33	11,81	8,75	139,62
3	Чай с сахаром	376.	190/10.	1,81	0,07	0,020	10,00	40,00.
4	Учеб рисовой		20	0,88	1,32	0,024	7,92	39,60.
5								
6								
	ИТОГО			15,79.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Фаша молочная							
2	риски со сев.мас.	181	150/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75.
3	Чай сахарное	376	180/10	1,81	0,07	0,020	10,00	40,00.
4	Учеб тибетички		20	1,32	1,52	0,160	9,840	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 15.11. 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сыр пармезано	15	10.		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Машина геркуссова	284	90.		0,80	2,06	18,53	178,0
3	Машина геркуссова	173						
4	Молок. со смет. маслом		150/5		5,76	2,71	29,08	112,0
5	Чай сахаром, лимон	374	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
6	Хлеб тшкский		25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Хлеб ржаной		20		1,32	0,54	17,82	89,10
	ИТОГО			53,44				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр пармезано	15	10	5,21	2,63	2,66	0,00	34,33
2	Машина геркуссова							
3	Молок. со смет. маслом	173	150/5	4,10	5,76	2,71	29,08	112,0
4	Чай сахаром, лимон	374	185/10/5	1,91	0,13	0,02	10,20	42,00
5	Хлеб тшкский		25	4,10	1,90	0,20	12,30	58,75
6	Хлеб ржаной		20	0,72	1,32	0,54	17,82	89,10
	ИТОГО			16,04				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Сыр ршский с мяс.							
2	Фрикадельки	20	250/15	12,56	28,18	9,05	23,55	389,04
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ршский		30	1,10	2,280	0,240	14,768	71
5								
6								
	ИТОГО			22,47				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Макароны с фарш							
2	Молок со смет. маслом	202	150/5	6,10	6,33	11,91	8,75	139,62
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб тшкский		25	1,10	1,90	0,20	12,30	58,75
5								
6								
	ИТОГО			9,01				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастановской средней школы на 16.11. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Пшеница рожени							
2	чай из травянистой	271	90		10,15	13,79	8,10	199,57
3	Маши молочные							
4	пшеница с сос. сос. 203	150/5			5,12	4,53	31,99	189,30.
5	чай из фруктов 343	200			0,84	0,17	22,84	106,10.
6	Хлеб пшеничный		90		2,280	0,240	14,760	71.
	Хлеб ржаной		25		1,65	0,30	9,90	49,50.
	ИТОГО			53,41.				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Пшеница рожени							
2	чай из травянистой	271	90.	16,09	10,15	13,79	8,10	199,57
3	Маши молочные							
4	пшеница с сос. сос. 173	150/5		7,42	3,420	2,850	33,135	155.
5	чай из фруктов. 343	200.		2,20	0,84	0,17	22,84	106,40
6	Хлеб пшеничный		90.	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
	ИТОГО			27,03.				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с рисом							
2	чай из травянистой 102	250		11,05	28,18	9,05	23,55	389,02
3	чай сахарный 376	190/10		1,81.	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Хлеб ржаной		90	1,10	2,280	0,240	14,760	71.
5								
6								
	ИТОГО			13,96.				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Маши молочные							
2	пшеница с сос. сос. 173	150/5		7,42	3,420	2,850	33,135	155
3	чай сахарный 376	190/10		1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Хлеб пшенич.		90	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 17.11. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Яблони свежис	1009	100		0,4	0,4	9,8	47.
2	Супиши ил туркиши							
3	Чай	376	50/50		10,96	10,65	3,40	171,0.
4	рис сшваркен фасли.							
5	рис с. сево.	304.	150/5		3,7	9,0	36,74	242,70.
6	чай сахаром	376	100/10		0,07	0,02	10,00	40,00.
	Уеб шеккичи		30		2,280	0,240	14,760	71
	Уеб рисаи		20		1,32	0,24	7,92	39,60.
	ИТОГО			53,44.				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Яблони свежис	1009	100	2,53	0,4	0,4	9,8	47.
2	Каша рисовая со							
3	сое. маслом	173	150/5	7,78	10,0	11,18	41,01	304,65
4	Чай сахаром	376	100/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
5	Уеб шеккичи	62	100	8,75	1,233	0,244	7,43	71,7.
6	Уеб рисаи		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71.
	ИТОГО			24,97.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с шеккичи							
2	Супиши с шеккичи							
3	Чай	107	250/15	13,10	6,33	11,81	8,75	139,62
4	Чай сахаром	376	100/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
5	Уеб рисаи		30	1,10	1,32	0,24	7,92	39,60.
6								
	ИТОГО			16,01.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша рисовая со							
2	сое. маслом	173	150/5	7,78	10,0	11,18	41,01	304,65
3	Чай сахаром	376	100/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Уеб шеккичи		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71.
5								
6								
	ИТОГО			10,69.				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастановской средней школы на 18.11 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из огурцов	62	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Ватрушки рубленые	234	90		10,98	8,42	12,21	160,20
3	Макароны отваренные							
4	Чай с сах. маслом	203	150/5		3,16	4,53	31,99	189,30
5	Хлеб белый свежий							
6	Хлеб белый	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный		25		1,30	0,2	12,30	58
	Итого		20		1,32	0,24	7,92	39,60
				53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Салат из свежих овощей	62	100	4,72	1,31	3,25	6,47	60,40
2	Ватрушки рубленые	234	90	12,33	10,98	8,42	12,21	160,20
3	Макароны отваренные			7,42	3,420	2,850	33,135	155
4	Чай с сах. маслом	173	150/5					
5	Чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничный		30	1,32	1,52	0,160	9,840	47
	Итого			27,60				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с трюфелем							
2	Хлеб белый на к/б	20	250	10,53	28,18	8,05	23,55	389,07
3	Чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ржаной		30	1,10	2,280	0,240	14,768	71
5								
6								
	Итого			13,44				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Макароны отваренные							
2	Макароны с сах. мас.	173	150/5	7,42	3,420	2,850	33,135	155
3	Чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный		30	1,32	1,52	0,160	9,840	47
5								
6								
	Итого			10,55				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19.11. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сосисы из морковки	62	100		1,233	0,054	7,43	71,7
2	Рагу из тыквы							
3	Сырный салат	281	50/150		14,17	14,87	33,20	258,32
4	Творог с яблоками	382	200		1,08	3,54	17,58	118,00
5	Учеб. творог		30		2,28	0,24	14,76	70,50.
6	Учеб. творог		20.		1,320	0,24	7,520	40.
	Итого			53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Сыр порционный	15	10	5,21	2,03	2,63	0,00	34,33
2	Творог, мажарка							
3	Мажарка со сметаной	181	150/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75
4	Сметана, мажарка							
5	Учеб. творог	376	150/10	1,81	0,07	0,020	10,00	40,00.
6	Учеб. творог		30	1,32	1,52	0,100	0,840	47
	Творог	100/10	20	2,38	2,12	7,80	27,15	55,80.
	Итого			18,52				
	В т.ч. овощи							

**Обед 1-11 класс**

1	Сыр порционный							
2	Сырный салат	20	250/15	14,56	28,18	5,05	23,55	388,07
3	Учеб. творог	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учеб. творог		30	1,10	2,280	0,240	14,768	71.
5								
6								
	Итого			21,47				
	В т.ч. овощи			9,80.				

**Полдник для продленной группы**

1	Творог мажарка							
2	Мажарка со сметаной	181	150/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75
3	Сметана							
4	Учеб. творог	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Учеб. творог		30	1,32	1,52	0,100	0,840	47.
6								
	Итого			10,93				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.11. 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Яблоки свежие	1008	100		0,40	0,40	9,80	47,0.
2	Сыр порционный	15	10		2,03	2,63	0,0	89,33
3	Запеканка творог							
4	Каша овсян. ман А23		130/20		14,20	17,00	40,50	381.
5	Чай сахарный	376	130/10		0,04	0,02	10,00	40,00.
6	Чайб тшкнч		40		3,04	0,32	19,68	84,00.
	ИТОГО			53,41.				

Завтрак 5-11 класс

1	Яблоки свежие	1008	100	8,53	0,40	0,40	9,80	47,0.
2	Суп молочный							
3	С. макароны							
4	Курятица	206	250	11,80	4,61	4,61	18,35	145,39
5	Чай сахарный	376	130/10	1,81	0,04	0,02	10,00	40,00.
6	Чайб тшкнч		40	1,76	3,04	0,32	19,68	84,00.
	ИТОГО			23,90.				
	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 22.11. 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	молоко с сахаром	1008	100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	булочки с сахаром							
3	заквасочные	283	90		10,428	13,864	0,00	202
4	молоко с сахаром							
5	молоко с сахаром	443	150		3,420	2,850	33,135	155
6	молоко с сахаром							
	молоко с сахаром	378	200		2,166	2,168	15,846	101
	молоко с сахаром		30		2,280	0,240	14,760	71
	молоко с сахаром		20		1,320	0,240	7,920	40
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	суп картофельный	15	10	5,21	2,63	2,66	0,00	34,33
2	молоко с сахаром	173						
3	молоко с сахаром		150/5	7,42	3,420	2,850	33,135	155
4	молоко с сахаром	376	150/10	7,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	молоко с сахаром							
6	молоко с сахаром	62	100	4,72	3,25	6,47	8,32	60,40
	молоко с сахаром		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО			20,48				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	суп с макаронами							
2	молоко с сахаром							
3	молоко с сахаром	101	150/5	7,42	6,33	14,81	8,75	139,62
4	молоко с сахаром	376	150/10	7,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	молоко с сахаром		30	1,10	1,32	0,24	7,92	39,60
6								
	ИТОГО			16,01				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	макаронный суп							
2	молоко с сахаром	202	150/5	6,10	6,33	14,81	8,75	139,62
3	молоко с сахаром	376	150/10	7,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	молоко с сахаром		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			9,01				

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



Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 23.11. 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	булгур с сыром	3	50		6,27	7,03	14,83	155,00.
2	Фруктовая розочка							
3	каша из геркулеса	241	90		10,15	10,50	8,10	189,57
4	Чаша "дружба"							
5	морож. со сливочным маслом	175	150/5		2,33	2,84	38,82	178,50.
6	чай с сахаром, лимон	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00.
	Итого		20		1,32	0,24	7,92	39,00.
				53,41.				

Завтрак 5-11 класс

1	Фруктовая розочка							
2	каша из геркулеса	241.	90.	14,08.	10,15	10,50	8,10	189,57
3	Чаша "дружба"							
4	морож. со сливочным маслом	175	150/5	6,10.	2,33	2,84	38,82	178,50.
5	чай с сахаром, лимон							
6	чай	377	185/10/5	1,81	0,13	0,02	10,20	42,00.
	Уголь тминач.		20	1,80	2,280	0,240	14,760	71.
	ИТОГО							
	В-т.ч.ОВОЩИ			26,32				

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой							
2	Крупной кв. кв.	102	250.	11,05	28,18	8,05	23,55	388,02
3	Чай с сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Уголь тминач		20	1,10	2,280	0,240	14,768	71.
5								
6								
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ			13,96				

Полдник для продленной группы

1	Чаша гречневая							
2	морож. со сливочным маслом	171.	150/5	9,86	2,14	2,72	38,71	176,75
3	чай							
4	чай с сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
5	Уголь тминач.		20	1,32	1,52	0,160	9,840	47
6								
	ИТОГО							
				12,99.				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.11. 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из свеклы							
2	отварной	52	60		0,84	3,01	4,86	55,68
3	Чашника ш.мясоку	284	90		11,85	8,06	12,53	188,0
4	Тяже картофельная							
5	с маслом семсоч.	312	150/5		3,13	8,45	20,51	170,25
6	Чай сахаром	376	180/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	Усво тмич		35		2,66	0,280	12,220	82
	Итого		25		1,65	0,300	9,800	50
				53,44				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Салат из свеклы							
2	отварной	52	60	9,07	0,84	3,01	4,86	55,68
3	Чашка гречневая							
4	раскапчатая сосис.мяс	171	150/5	9,86	8,24	8,72	38,71	276,75
5	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Усво тмич		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО			22,06				
	В т.ч.ОВОЩИ			8,0				

**Обед 1-11 класс**

1	суп по украински							
2	Суп с соев. говядина	88	250/15	21,60	4,22	7,740	8,340	127,52
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Усво ржаной		30	1,10	2,280	0,240	14,768	71
5								
6								
	ИТОГО			24,51				
	В т.ч.ОВОЩИ			9,22				

**Полдник для продленной группы**

1	Чашка гречневая							
2	раскап. сосис.мяс	171	150/5	9,86	8,24	8,72	38,71	276,75
3	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Усво тмич		30	1,32	1,52	0,160	9,840	47
5								
6								
	ИТОГО			12,99				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 25.11 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Анжурсалмак	100 г.	100		0,90	0,20	8,10	43,00.
2	Гречука кекиче							
3	Всыймакно тавыш.							
4	сусе	315	180/20		11,89	14,850	20,120	257,40.
5	Жапон чы фрукт ТТК		200		0,06	0,08	22,42	89,00.
6	Учел тавыш		20		1,52	0,240	9,840	47
	Учел тавыш		20.		1,320	0,240	7,520	40.
	ИТОГО			53,41.				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Салат чы савыт	62	100.	4,42	1,31	3,25	6,47	60,40.
2	Гречука							
3	Учел тавыш	15	10.	4,04	2,03	2,63	8,00	34,33
4	Учел тавыш							
5	Учел тавыш	173	150/5	7,42	3,42	2,85	33,135	155
6	Жапон чы фрукт ТТК		200	1,80	0,06	0,08	22,42	89,00.
	Учел тавыш		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
	ИТОГО			19,27				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Суп с магароккаш							
2	Учел тавыш савыт	104	250/15	13,10.	6,33	11,81	2,75	139,62
3	Учел тавыш	376	150/10.	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Учел тавыш		50.	1,00	1,52	0,24	7,52	39,00
5	Учел тавыш	100	10	2,38	7,8	27,15	55,80	487,55
6								
	ИТОГО			18,39				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Магароккаш							
2	Учел тавыш савыт	204	150/5	6,10	6,33	11,81	2,75	139,62
3	Учел тавыш	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Учел тавыш		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.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 26.11.2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрикадельки в							
2	русский. соусе	280	55/50		8,50	11,21	10,01	180,00
3	Чаша фруктовая							
4	русский. со. мас.							
5	медом.	171	150/5		8,21	8,77	38,71	276,75
6	Чай сахаром, 9000							
	медом	376	180/10/10		0,11	0,06	10,990	45
	Итого фруктов			25	1,80	0,20	12,30	58,75
	Хлеб ржаной			20	1,320	0,240	7,920	40.

**Завтрак 5-11 класс**

1	Фрикадельки в							
2	русский. соусе	280	55/50	13,68	8,5	11,21	10,01	180,0.
3	Чаша фруктовая							
4	русский. со. мас.							
5	медом.	171	150/5	8,89	8,21	8,77	38,71	276,75
6	Чай сахаром, 9000							
	медом	376	180/10/10	1,09	0,11	0,06	10,990	45
	Итого фруктов			30	1,32	0,20	12,30	58,75
	В т.ч. ОВОЩИ							
	Итого			25,58.				

**Обед 1-11 класс**

1	Суп рисовый на							
2	квашен. капусте	20	250.	0,153	28,18	9,05	23,55	389,07
3	Чай сахаром	376	180/10.	0,83.	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Хлеб ржаной		30	1,10.	1,32	0,240	7,920	40.
5	прощени		40.	3,26.	7,8	27,15	55,80	497,55
6								
	ИТОГО				11,72.			
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Макарона с фаршем							
2	со со. масочка	202	150/5	5,99.	0,33	11,81	8,75	139,62.
3	Чай сахаром	376	180/10.	0,83	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Хлеб ржаной		30	1,32	1,80	0,20	12,30	58,75
5	кашечки	таб 10	20	2,38	7,80	27,15	55,80	497,55
6								
	ИТОГО				10,52			

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 27. 11 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Апельсины	7089	100		0,5	0,2	8,1	43
2	Фруктовый салат							
3	Рисово-картофельные котлеты	250	90		10,2	9,1	4,820	147,80
4	Рис отваренный							
5	С макарон салат	304	150/5		3,69	9,0	30,75	212,70
6	Фруктовый салат	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
	Углеводный салат	25			1,50	0,200	12,200	59
	Итого рисовые	20			1,320	0,240	7,820	40
				53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Апельсины свежие	7089	100	8,30	0,4	0,4	9,8	47
2	Фруктовый салат							
3	Рисово-картофельные котлеты	250	90	12,33	10,2	9,1	4,820	147,80
4	Рис отваренный							
5	С макарон салат	304	150/5	6,57	3,69	9,0	30,75	212,70
6	Фруктовый салат	343	200	2,20	0,34	0,17	22,84	106,40
	Углеводный салат	20		1,32				
	Итого рисовые	20		1,10				
	В т.ч. овощи							
				31,76				

**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 29.11. 2021г.  
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сыр порционный	15	10.		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Машина 14, мясо							
3	Мур	284	90.		6,80	2,06	18,53	148,00.
4	Машина геркулесовая	173	150/5		5,76	2,71	22,08	22,00.
5	Чай сахарный с сахаром сел.							
6	Чай сахарный лимонный	377	185/10/5		0,130	0,02	10,20	42,00.
	Итого		25		1,80	0,20	12,30	58,75
	Углевод рисакой		20		1,32	0,54	17,82	89,10.
				53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Фришбургский сыр							
2	Машина с соусом	241	55/50	16,08	10,15	13,98	8,10	189,57
3	Машина геркулесовая							
4	Машина с сахаром	173	150/5	4,10	5,76	2,71	22,08	22,00
5	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
6	Углевод тмемич		25	1,10	1,80	0,20	12,30	58,75
	Итого			26,10				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронками							
2	Чаша с макаронками	101	150	9,85	6,33	11,81	8,75	139,62
3	Чаша с макаронками							
4	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
5	Углевод рисакой		20	1,10	2,280	0,240	14,760	71.
6								
	Итого			12,76				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Макаронки с соусом	202	150/5	6,10	6,33	11,81	8,75	139,62
2	Чаша с макаронками	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
3	Углевод рисакой		20	1,10	2,280	0,240	14,760	71.
4								
5								
6								
	Итого			9,01				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 30.11 2021г.

**Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	Норц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Чотлетт ромашка							
2	из творожника	241	90		10,15	13,78	8,10	189,57
3	Макарон с сыром							
4	с мясной сосисоч.	203	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
5	Чотлет из фруктов	200	200		0,84	0,17	22,84	106,40
6	Угощ. творожником		30		2,280	0,240	14,760	71
	Угощ. риском		25		1,15	0,30	9,90	49,50
	ИТОГО			53,41				

**Завтрак 5-11 класс**

1	Чотлетт ромашка							
2	из творожника	241	90	17,08	10,15	13,78	8,10	189,57
3	Чотлетт творожником							
4	со сел. мясной	203	150/5	3,42	5,12	4,53	31,99	189,30
5	Чотлет из фруктов	243	200	2,20	0,84	0,17	22,84	106,40
6	Угощ. творожником		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО			26,71				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Обед 1-11 класс**

1	Уши по уральски							
2	на картофелье	88	250	11,40	11,22	7,740	8,340	127,52
3	Чотлет с сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Угощ. риском		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			14,31				
	В т.ч. ОВОЩИ							

**Полдник для продленной группы**

1	Чотлетт ромашка							
2	Чотлетт со сел. мяс.	173	150/5	7,78	10,0	11,18	11,01	304,65
3	Чотлет с сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Угощ. творожником		30	1,10	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			10,69				

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