



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 4.10. 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Шрикарепки в							
2	советские - соус		55/50					
3	соуса	280.			8,10	11,2	10,01	180,0.
4	Хачапури							
5	с соев. маслом	171	130/5		8,04	8,72	38,7	276,75
6	чай сахаром, 376		180/10		0,11	0,06	10,990	45
	Итого				0,20	12,30	4,9	58,75
	Итого				1,32	0,240	7,920	40.
				53,41.				

Завтрак 5-11 класс

1	Шрикарепки в соусе	280	55/50	12,30	8,1	10,21	9,8	159,7.
2	Хачапури							
3	с соев. маслом	171	130/5	9,86	8,4	8,72	38,71	276,75
4	чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40.
5	Итого	700	100	10,72	0,9	8,9	8,1	43
6	Итого		25	1,0	0,2	0,2	12,30	58.
	ИТОГО			45,69.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронами							
2	и овощами							
3	пюре	201.	250.	9,85	18,18	9,05	23,55	388,07
4	чай сахаром	376	200	1,81	0,07	0,02	10,10	40.
5	Итого		25	0,88	1,33	0,260	8,0	41,3.
6								
	ИТОГО			12,54.				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Макаронки							
2	с соев. маслом	202	150/10	6,10	5,33	4,78	38,27	212,06.
3	чай сахаром	376	200	1,81	0,07	0,02	10,10	40.
4	Итого		25	1,0	1,5	0,20	12,30	58,75
5								
6								
	ИТОГО			8,91.				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 2. 10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Анжурсенне	700g	100		0,9	0,2	8,1	43.
2	Чаканетти, супраше							
3	Анжур - каймакчы	250.	90		10,2	9,1	4,820	117,80
4	Рис шибарма							
5	Самсылык сешке	304.	150/5		3,69	9,00	30,75	212,70.
6	Чаканетти заварош							
	Анжур	343	100		0,34	0,14	22,84	108,40
	Итого чаканетти	1	25		1,8	0,2	12,30	59
	Итого рисарма		20		1,32	0,240	7,820	40.
				53,41.				

Завтрак 5-11 класс

1	Анжур сешке	10g	100	8,5	0,40	0,40	9,8	47,00
2	Рис шибарма							
3	Самсылык сешке	304.	150/5	4,45.	3,69	9,00	30,75	212,70
4	Чаканетти	700g	20	2,12	7,8	7,15	55,80	487,55
5	Анжур сахарош	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,0.
6	Анжур чаканетти		30	1,5	2,88	0,240	14,76	70,50.
	Итого чаканетти	12	50.	4,56.	2,88	6,18	8,04	89,3.
	Итого:			22,84.				

Обед 1-11 класс

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

Полдник для предленной 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 4. 10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Жюльенные ред. мясо							
2	круп.	284	90		0,80	8,06	18,53	178
3	Жюльенные ред. мясо							
4	со сол. маргарин	173	150/5	4,10	5,76	8,71	29,08	42,0
5	чай сахарной	376	180/5	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Учеб. тетради		25	1,80	0,20	12,30	58,75	
	Учеб. ручки		20	1,32	0,54	17,82	89,10	
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр пармезано	15	10	5,11	2,63	2,66	0,00	34,33
2	Жюльенные ред. мясо							
3	со сол. маргарин	173	150/5	4,10	5,76	8,71	29,08	42,0
4	чай сахарной	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Учеб. тетради		25	1,80	0,20	12,30	58,75	
6								
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Сыр пармезано	15	10	5,11	2,63	2,66	0,00	34,33
2	Жюльенные ред. мясо							
3	со сол. маргарин	173	150/15	19,56	28,18	9,05	23,55	389,07
4	чай сахарной	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Учеб. тетради		20	0,88	1,32	0,54	7,82	40
6								
	ИТОГО			22,175				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Жюльенные ред. мясо							
2	со сол. маргарин	171	150/10	9,86	8,21	8,72	38,71	276,75
3	чай сахарной	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учеб. тетради		25	1,10	1,80	0,20	12,30	58,75
5								
6								
	ИТОГО			12,67				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 5. 10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Перец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Маффин с яблоком							
2	Маффин с яблоком	271	90		10,15	13,28	2,10	188,57
3	Макаронные изделия							
4	Макаронные изделия							
5	Салат из овощей	253/1	150/5		5,12	4,53	31,98	189,30
6	Чай с сахаром	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
	Итого		30		2,280	0,240	14,76	71
	Итого		25		1,65	0,30	9,90	49,50
				53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из свеклы							
2	Ванушка	62	100	4,72	1,31	3,25	6,47	60,40
3	Машина мясорубки							
4	Ячневая соев.			7,42				
5	Макаронные		150/10		3,42	2,85	33,135	155
6	Чай с сахаром	376	200	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
	Итого		30	1,50	2,280	0,240	14,76	71
	Итого			15,45				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой							
2	Курочка на кости							
3	Салат из овощей	102	250	11,05	28,18	9,05	23,55	289,02
4	Чай с сахаром	376	200	1,81	0,2	-	15,04	60,96
5	Итого		25	1,88	1,33	0,26	2,0	41,3
6								
	Итого			13,74				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Машина мясорубки							
2	Ячневая соев.		150/10	7,42	3,42	2,85	33,135	155
3	Макаронные							
4	Чай с сахаром		200	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
5	Итого		30	1,5	2,280	0,240	14,76	71
6								
	Итого			10,43				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастановской средней школы на 6. 10 . 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Яблока сметане	7009	100		0,4	0,4	9,8	47
2	суфле из курицы							
3	зуррак	350	50/50		10,96	10,65	3,40	171,0
4	рис овсяной	304	150/5		3,7	9,00	36,74	242,70
5	чай сахарной	376	150/10		0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничной		30		2,280	0,240	14,76	79
	Хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,92	39,00
	ИТОГО							
				59,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Варени	7006	20	1,12	7,8	27,15	55,80	457,53
2	Яблока сметане	7009	50		0,4	0,4	9,8	47,00
3	Пюре рисовое							
4	Молока со сел.	173	150/5	1,77	10,0	11,18	11,01	304,65
5	Масло сливочное							
6	чай сахарной	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
	Хлеб пшеничной		30	1,0	2,280	0,240	14,76	71,0
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп сметанной							
2	рис овсяной							
3	с. овсяной зуррак	101	150/15	13,80	6,33	11,81	2,75	139,62
4	чай сахарной		150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб ржаной		20	0,88	1,32	0,240	7,92	39,00
6								
	ИТОГО							15,79
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Пюре молочное							
2	рисовое со сел. мас	173	150/5	1,77	10,0	11,18	11,01	304,65
3	сметана							
4	чай сахарной	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб пшенич.		30	1,0	2,280	0,240	14,76	71,0
6								
	ИТОГО							11,52

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 4.10 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сосиски из варенца							
2	Булочки мясные	62	100		4,34	3,25	6,47	60,40.
3	Булочки мясные	854	90		10,88	8,42	18,24	160,20.
4	Творог натуральная							
5	со сев. маслом	812	150/5		3,16	8,43	20,51	150,25
6	Мороженое св. адык	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60.
	Хлеб мякишковый		25		1,8	0,2	18,30	58
	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,82	39,60.
	Итого							
				53,41.				

Завтрак 5-11 класс

1	Булочки мясные	104	90.	8,54.	10,88	8,42	18,24	160,20
2	Творожное пюре	1,38.	150/10.	6,34.	5,8	0,16	24,1	85
3	со сев. маслом							
4	Мороженое св. адык	342	200	2,72	0,16	0,16	27,88	114,60.
5	Хлеб адык							
6	Хлеб мякишковый		25	1,0.	1,8	0,2	18,30	58.
	Итого			18,60.				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Суп мясной на							
2	картофельной бульонке	120	250	9,86	28,18	3,05	23,55	389,0.
3	Чай сахарный	376	200/10.	1,81	0,04	0,02	10,00	40,0.
4	Хлеб ржаной		20	1,0	1,32	0,24	7,82	39,60.
5								
6								
	Итого			12,67.				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Макароны отвар.		150/10.	6,10	5,33	4,78	38,27	218,06.
2	кис. со св. адык.							
3	Чай сахарный	376	200	1,81	0,04	0,02	10,00	40,0.
4	Хлеб мякиш.		25	1,0.	1,8	0,2	18,30	58
5	Печенье	0086	12	0,83	2,5	1,8	54,2	258,4.
6								
	Итого			9,74.				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастановской средней школы на 8. 10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Творожки свежие	100г	100		0,9	0,80	8,10	43,00
2	Фруктоза в соусе							
3	Салат из овощей. соус	280	55/50		8,50	11,21	10,61	180,0
4	Чаша творожная							
5	Творожки в соусе	143	150		3,420	2,850	33,135	155
6	Чаша творожная	382	200		1,08	3,54	17,58	118,60
	Чай сладкий		30		2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого		20		1,320	0,24	7,920	40
				53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Творожки свежие	100г	100	6,10	0,40	0,40	9,80	47,0
2	Фруктоза в соусе	280	55/50	22,30	8,15	11,21	10,61	180
3	Чаша творожная	280						
4	Творожки в соусе	173	150	7,42	3,420	2,850	33,135	155
5	Чай сахарный	376	200	7,81	0,04	0,02	10,10	40,0
6	Чай сладкий		30	1,0	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого			38,53				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронными изделиями							
2	Творожки	20г	250	9,85	28,88	9,05	23,55	388,07
3	Чай сахарный	376	200	7,81	0,04	0,02	10,10	40
4	Чай сладкий		20	0,88	1,32	0,24	7,920	40
5								
6								
	Итого			12,54				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	Итого							

Повар: [Signature] Галиуллина Ф.С., Медсестра: [Signature] Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 9.10 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Яблоки свежие	тобз	100.		0,40	0,40	9,8	47.
2	Сыр пармезано	15	10		2,03	2,03	0,0	89,53.
3	Заточка картофеля							
4	Печенье с шоколад. пудрой	206	223.		14,20	17,060	40,50	381.
5	Чай сахарный	376.	150/10.		0,07	0,02	10,0	40.
6	Угле пшенич.		40.		3,04	0,32	18,68	84,0.
	ИТОГО			53,41.				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр пармезано							
2	Сыр пармезано							
3	Печенье с сахаром	206	250.	11,80	4,01	4,01	18,35	145,58.
4	Чай сахарный	376	150/10	1,07	0,07	0,02	10,0	40.
5	Угле пшенич.		40.	1,55	3,04	0,32	18,68	84,0.
6	Печенье		12.	0,84	1,5	1,5	54,2	258,4.
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

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

Полдник для продленной группы

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	ИТОГО							

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



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 11.10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Яблочка свежие	700 г	100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Чурочки с фруктами							
3	Пшеничные	283	90		10,428	13,904	0,00	202
4	Каша пшеничная							
5	Чай сахарный	173	150		3,420	2,85	33,215	155
6	Мороженый напиток с мороженым	343	200		2,100	2,048	6,346	701
	Итого пшенички		30		2,280	0,240	14,700	71
	Чай рисовой		20		1,320	0,240	7,920	40
				53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Христовы в соусе	280	55/50	22,30	8,50	Н.д.	10,01	180,0
2	Каша пшеничная расквашенная	171	150/50	9,86	8,24	8,72	38,71	270,25
3	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Мед пшеничный		30	1,0	2,280	0,240	14,70	71
	ИТОГО			34,87				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп рисовый квасный							
2	Чай сахарный	20	250	9,88	28,18	9,05	23,55	389,04
3	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Мед пшеничный		20	1,08	1,320	0,240	7,920	40
5								
6								
	ИТОГО			12,57				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Каша пшеничная расквашенная	171	150/5	9,86	8,24	8,72	38,71	270,25
2	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
3	Мед пшеничный		30	1,0	2,280	0,240	14,70	71
4								
5								
6								
	ИТОГО			12,07				

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



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 12.10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норм	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фомажетте ромаш.							
2	из пшеничной	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
3	Фомаша ромаше							
4	Сливочная сметана	175	150/5		2,33	2,94	38,82	178,5
5	Чай сахаром, мл							
6	молоком	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,0
	Уголь ржаной		30		1,32	0,24	7,92	39,60
	Итого	173	50		6,27	7,03	14,83	155,0
				53,11				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из свеклы							
2	картофель	62	100	4,72	1,91	3,25	6,47	60,40
3	Фомаша ромаше							
4	Яичное со смет.	173	150/10	7,42	3,42	2,85	33,135	155
5	молоком							
6	Чай сахаром, мл	377	185/10/5	1,91	0,13	0,02	10,20	42,0
	Итого		30	1,50	2,280	0,240	14,26	71
	В т.ч. овощи	120/6	12	0,84	2,5	1,5	54,2	258,4

Обед 1-11 класс

1	Суп с макар. пюре							
2	мясной с овощами							
3	из пшеничной	101	250/15	13,10	6,33	11,81	8,75	139,62
4	Чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уголь ржаной		30	0,88	1,32	0,240	7,92	39,60
6								
	Итого			15,79				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Макароны с соусом							
2	вареные с маслом	203	150/10	6,10	5,33	4,98	38,27	218,06
3	Чай							
4	Чай сахаром	376	200	1,81	0,07	0,02	10,0	40,0
5	Уголь пшеничный		30	1,0	1,5	0,2	12,30	59
6								
	Итого			8,91				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.10 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из свежих овощей							
2	творожок	52	60	9,07	0,84	3,61	4,96	55,68
3	Чай зеленый	234	90	1,85		8,06	18,53	188,0
4	Макароны	203						
5	соев. масло		150/5	6,10	5,12	4,53	31,99	189,30
6	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
	Уксус		35	1,75	2,660	0,280	17,220	82
	Итого		25		1,65	0,300	9,90	50
				53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из свежих овощей							
2	творожок	52	60	9,07	0,84	3,61	4,96	55,68
3	Макароны							
4	соев. масло	203	150/5	6,10	5,12	4,53	31,99	189,30
5	картофель	100 б.	40	3,12	5,0	10,0	60,0	350,0
6	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
	Уксус		35	1,75	2,660	0,280	17,220	82
	Итого							
	В т.ч. овощи	Итого		21,85				

Обед 1-11 класс

1	Суп рассольный							
2	Кефир							
3	Рисовый суп	96 б. 7	250/15	18,04	3,78	8,050	13,220	126,11
4	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
5	Уксус		25	1,75	1,65	0,300	9,90	50
6								
	Итого			20,73				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Чаша молочная							
2	Рисовый суп	173	150/5	8,7	10,0	11,18	41,61	304,65
3	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
4	Уксус		35	1,75	2,660	0,280	17,220	82
5	печенье		120	0,84	2,5	1,5	54,2	258,4
6								
	Итого			13,11				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Творог	100.3	100		9,90	0,20	8,10	43,0
2	Госудни ленивоче							
3	В сметанно-творожной сыр 315	180/3.0			11,818	14,850	20,120	257,40
4	Хлебцы из зерновой -							
5	Меринг с ягод.	ТТТ	200		0,06	0,08	22,42	88,00
6	Учеб молочный		20		1,520	0,160	2,840	47
	Учеб молочной		20		1,320	0,240	7,820	40
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Творог	100.3	100	10,20	0,90	0,10	8,10	43,0
2	Хлебцы зерновые							
3	со сметан. маслом.	171	150/5	9,86	8,14	8,72	38,71	276,25
4	Хлебцы из кукурузы и пшеницы		50	4,56	2,88	0,18	8,04	89,30
5	печенье	100.6	12	0,84	8,5	1,8	54,2	258,4
6	Чай сахаром	376	200	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
	Учеб молочный		30	1,50	2,280	0,240	14,86	71
	ИТОГО							
	В Т.Ч.ОВОЩИ	Много!		81,77				

Обед 1-11 класс

1	Суп рисовый с							
2	Макаронный фарш	120	250/15	19,56	22,18	9,05	23,55	389,07
3	Чай сахаром	376	200	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учеб рисовый		20	0,88	1,320	0,240	7,820	40
5								
6								
	ИТОГО			22,25				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Хлебцы зерновые							
2	со сметан. маслом.	171	150/5	9,86	8,14	8,72	38,71	276,25
3	Чай сахаром	376	200	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учеб молочный		30	1,50	2,280	0,240	14,86	71
5	печенье	100.6	12	0,84	8,5	1,8	54,20	258,4
6								
	ИТОГО			14,01				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15. 10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрикадельки в							
2	помидорно-томат.							
3	соусе	280	55/50		8,50	11,21	10,01	180,00
4	Пюре картофельное со							
5	слив. маслом.	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
6	Чай сахаром, яблоками	376	180/10/10.		0,11	0,06	10,990	45
	Хлеб мякишкой		25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Итого		20		13,20	0,240	7,920	40
				53,41.				

Завтрак 5-11 класс

1	Фрикадельки в							
2	помидор. соусе	280	55,50	22,30	8,50	11,21	10,01	180,00
3	картофельное пюре							
4	со сливоч. маслом	171	150/5	6,34	5,8	0,6	14,10	85
5	Чай сахаром и фруктами	376	200	2,72	0,16	0,16	27,88	144,00
6	Хлеб мякишкой		25	1,0	1,3	0,2	12,30	59
	Итого			32,36				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп рисовый на							
2	жостиком говяжьем	120	250	9,86	28,18	9,05	23,55	389,0
3	Чай сахаром	376	200	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб мякишкой		20	1,0	1,32	0,24	7,92	39,00
5								
6								
	Итого			12,67				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Макаронки отвар-							
2	ные со слив. маслом	202	150/10	6,10	5,33	4,78	38,27	212,06
3	Чай сахаром	376	200	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб мякишкой		25	1,0	1,3	0,2	12,30	59
5								
6								
	Итого			8,91				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 16. 10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Апельсины	184	100		0,8	0,2	8,1	43
2	Хлебобулочные изделия							
3	рыбно-капустное	280	90	10,200	9,10	4,820	117,80	
4	рис отварен с							
5	маслом сливочным	304	150/5	3,68	8,00	30,75	122,70	
6	чай зеленый заварочный	343	200	0,84	0,17	22,84	106,40	
	Чай пакетный		25	1,90	0,200	12,30	58	
	Итого		20	1,32	0,340	7,820	40	
				53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Яблоки свежие	1008	100	6,0	0,40	0,40	9,80	47,00
2	Хлебобулочные изделия							
3	рыбно-капустное	280	90	10,0	10,200	9,10	4,820	117,80
4	рис отварен			4,45				
5	со сл. маслом	304	150/5	3,68	8,0	30,75	122,70	
6	Чай пакетный		25	1,0	1,50	0,200	12,30	58
	Чай пакетный		20	0,88	1,32	0,340	7,820	40
	Итого			1,8				
	В т.ч. ОВОЩИ		22,33					

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 18.10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сыр порционный	15	10.	1	2,63	2,66	0,00	34,33
2	Машина из мяса							
3	пур.	284	90.		6,80	2,06	18,53	178,00
4	Машина черничесовая							
5	масло. со сл. мас.	173	150/5		5,76	2,71	23,08	22,00
6	чай сахарной, лимон	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	Чай сладкий		25		1,80	0,20	12,30	58,75
	Итого		20		1,32	0,54	14,82	89,10.
				53,41.				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр порционный	15	10	5,21	2,63	2,66	0,00	34,33.
2	Машина черничесовая							
3	масло. со сл. мас.	173	150/5	7,10.	5,76	2,71	23,08	22,00.
4	чай сахарной и сл.							
5	маслом.	377	185/10/5	1,81	0,13	0,02	10,20	42,00.
6	Чай сладкий		25	1,0	1,80	0,20	12,30	58,75.
	Итого			15,22.				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой кру							
2	Суп с мясн. фарш	102	250/15	20,05	23,48	9,05	23,55	388,02
3	чай сахарной	376	180/10	1,81	0,2	-	15,04	60,86.
4	Чай сладкий		20	0,88	1,32	0,54	14,82	89,10.
5								
6								
	Итого			22,74.				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Машина гречневая							
2	со слив. маслом.	171	150/5	9,86	2,71	2,72	28,71	276,25
3	чай сахарной	376	180/10	1,81	0,2	-	15,04	60,86.
4	Чай сладкий		25	1,0	1,80	0,20	12,30	58,75.
5								
6								
	Итого			12,67.				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19. 10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Каша овсяная	271	90		10,15	13,89	8,10	189,57
2	чай из гогольки							
3	Макароны с соусом	203	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
4	Молоко с сахаром							
5	Молоком из фруктов	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
6	Уголь пшенич.		25		2,280	0,240	14,760	71
	Уголь ржаной		20		1,05	0,30	9,50	49,50
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Каша овсяная	271	55/50	13,02	2,150	11,21	10,61	180,0
2	Молоко с сахаром							
3	Макароны с соусом	203	150/5	6,10	5,12	4,53	31,99	189,30
4	Молоко с сахаром							
5	Молоком из фруктов	343	200	2,72	0,34	0,17	22,84	106,40
6	Уголь пшенич.		25	1,0	2,280	0,240	14,76	71
	Уголь из св. ржаной	62	100	4,72	1,31	3,25	6,47	60,40
	ИТОГО			27,56				

Обед 1-11 класс

1	Суп рисовый на овощах							
2	Каша рисовая с овощами	20	250	9,86	28,18	9,05	23,55	389,0
3	Чай сахарный	376	200	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Уголь ржаной		20	1,0	1,32	0,24	7,92	39,60
5								
6								
	ИТОГО			12,67				

Полдник для продленной группы

1	Каша овсяная							
2	Рисовая с овощами	173	150/5	8,71	10,0	11,18	41,01	304,65
3	Чай сахарный	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Уголь пшенич.		30	1,0	2,280	0,240	14,76	71,0
5								
6								
	ИТОГО			11,52				

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



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.10 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Льбески сренне	700g	100		0,4	0,4	9,8	47
2	пюре из картофеля	ХТК						
3	чай зеленый	350	50/50		10,96	10,65	3,40	171
4	рис с вареной	304	150/5		3,20	9,0	36,74	242,10
5	чай с сахаром	376	150/10		0,07	0,02	10,00	40,00
6	чай с сахаром	376	30		1,280	0,040	14,760	71
ИТОГО					1,32	0,24	7,92	89,60

Завтрак 5-11 класс

1	Льбески сренне	700g	100	6,0	0,4	0,4	9,8	47
2	пюре рисовая							
3	молоко с сел.	173	150/5	8,71	10,0	11,18	41,01	304,65
4	чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	чай с сахаром	376	30	1,55	1,280	0,040	14,760	71
6	чай с сахаром	62	80		1,233	0,094	7,43	71,7
ИТОГО								
В т.ч. ОВОЩИ								

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронами							
2	Суп куриный							
3	с. мясной суп	101	750/15	13,10	6,33	11,81	8,75	188,62
4	чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	чай с сахаром		20	1,0	1,32	0,24	7,92	89,60
6	печенье	700g	12	0,83	8,5	1,8	54,2	258,4
ИТОГО					16,77			
В т.ч. ОВОЩИ								

Полдник для продленной группы

1	чай с сахаром							
2	молоко с сел.	173	150/5	8,71	10,0	11,18	41,01	304,65
3	чай с сахаром	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	чай с сахаром		30	1,55	1,280	0,040	14,760	71
5								
6								
ИТОГО					12,07			

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



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21. 10. 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из овощей.							
2	панчета	62	100		1,31	3,25	6,44	60,40.
3	Веточки рыбные	234	90.		10,98	8,42	12,21	160,20
4	Творог пармезановое							
5	с масляной сметан.	312	150/5		3,16	8,43	20,51	170,85.
6	Мороженое сливочное	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60.
	Углеб тмешки		25		1,8	0,200	12,300	59.
	Углеб рисовой		20.		1,32	0,24	7,92	39,60.
	ИТОГО			53,44.				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр голландский	16	10.	5,21.	2,03	2,63	0,00	34,33.
2	Каша овсяная							
3	Каша манная со сметаной	43	180/5	7,42	3,42	2,85	33,135	155.
4	Чай сахарный	376	100/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
5	Углеб тмешки		25	1,0.	1,8	0,200	12,30	59.
6								
	ИТОГО			15,44				
	В т.ч.овощи							

Обед 1-11 класс

1	Угле по французски	88.						
2	С.машки с грибами		250/15	8,60.	4,22	7,740.	2,340	127,52.
3	Чай сахарный	376.	200.	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Углеб рисовой		20.	0,88	1,32	0,24	7,92	39,60.
5								
6								
	ИТОГО			24,29.				
	В т.ч.овощи							

Полдник для продленной группы

1	Каша манная	143	150/5	7,42	3,42	2,85	33,135	155.
2	Каша манная со сметаной							
3	Чай сахарный	376	200.	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Углеб тмешки		25	1,0.	1,8	0,200	12,30	59.
5	Печенье	7006	12	0,84	2,15	1,5	54,2	258,4
6								
	ИТОГО			14,07.				

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



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 22.10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Резу 14 пшени	281	50/150		14,17	14,87	23,200	258,32
2	с овсянкой							
3	Макао с мака-	382						
4	посе.		200		1,08	3,34	17,58	118,60
5	Чай тшенич		30		2,28	0,24	14,76	70,50
6	Чай рисовой		20		1,32	0,24	7,920	40
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Фрикадельки в							
2	соусе отборные	280	53/50	22,30	8,50	11,21	10,61	180,0
3	Макао тшенич							
4	макаронной со сн.	173	150/5	7,42	3,420	2,85	33,135	155
5	маслом							
6	Чай сахарной	376	10/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
	Чай тшенич		30	1,0	2,280	0,240	14,700	71
	ИТОГО							
	В т.ч. ОВОЩИ		52,53					

Обед 1-11 класс

1	Суп с зелеными							
2	картофель на к.буль	102	250	11,05	28,18	8,05	23,55	388,02
3	Чай сахарной	376	10/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Чай рисовой		20	1,0	1,32	0,24	7,920	40
5								
6								
	ИТОГО			13,86				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Макао тшенич							
2	макар. со сел.мас.	173	150/5	7,42	3,420	2,85	33,135	155
3	Чай сахарной	376	10/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,0
4	Чай тшенич		30	1,0	2,280	0,240	14,700	71
5								
6								
	ИТОГО		10,23					

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 23.10 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Хлебцы овсяные	700г.	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Сыр полусырный	15	10.		2,03	2,63	0,00	84,33
3	Макаронные изделия	130/10	223		14,20	17,000	40,500	381
4	Каша овсяная с маслом							
5	Чай сахарный	376	150/10		0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	84,00
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Апельсин свежий	700г.	100	10,43	0,9	0,2	8,1	43
2	Сыр моцарелла							
3	С макаронными изделиями	800	250.	11,80	4,61	4,61	18,35	145,38
4	Каша овсяная							
5	Чай сахарный	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничный		40	1,55	3,04	0,32	19,68	84,00
	Итого	700г.	25	1,75	8,5	1,5	54,2	258,40
	В т.ч. овощи			27,34				

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 Т.С.

25 10
**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на
 Завтрак 1-4 класс**

2021г.

п/п ед.о.	Наименование блюд	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская ценность
1008	Яблочки свежие	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Чуриное жареное						
333	Печенье	90	10,828	13,864	0,00		202
473	Каша пшеничная вар-						
5	ная молочная	150	3,420	2,850	33,135	155	
375	Корейский коммек-с молочный	200		2,166	2,678	15,846	101
итого	Учебн. пшенич.	30		2,280	0,240	14,760	71
	Учебн. рисовой	20		1,320	0,240	7,920	40
			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1008	Яблочки свежие	100	6,90	0,40	0,40	9,8	47,00
215	Сыр голланд.	10	5,81	2,03	2,63	0,00	34,33
373	Каша пшеничная						
4	молочная со сгущен.	150	7,42	3,420	2,850	33,135	155
376	Чай сахарный	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Учебн. пшеничной	30	1,0	2,280	0,240	14,760	71
итого			22,57				
	В Т.Ч.ОВОЩИ						

Обед 2-11 класс

120	Суп рисовый в масле	250/15	13,56	28,18	9,05	23,55	389,07
2	Жи. фризер-ом.						
376	Чай сахарный	200	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учебн. рисовой	20	1,0	1,320	0,240	7,920	40
1006	печенье	25	1,75	2,5	1,5	54,80	258,10
6							
итого			24,12				
	В Т.Ч.ОВОЩИ						

Полдник для продленной группы

1	Макаронк отварные						
2	со сгущ. молочной	150/10	0,10	5,53	4,78	38,27	218,06
3	Чай сахарный	200	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учебн. пшеничной	30	1,0	2,280	0,240	14,760	71
5							
6							
итого			8,91				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 26.10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Булочка с сахаром	3	50		7,03	14,83	18,83	153
2	Фруктовый салат							
3	Чай из сахарной	277	90		10,15	10,50	8,10	189,57
4	Машина фруктов, со							
5	молочный с сахаром	145	150/5		2,33	2,84	38,92	178,50
6	Чай сахарный, медовый	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	Углеб рисовый		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Булочка с сахаром							
2	Чай	277	50	16,09	10,15	10,50	8,10	189,57
3	Машина фруктов, со							
4	молочный с сахаром	145	150/5	8,77	2,33	2,84	38,92	178,50
5	Чай сахарный, медовый	377	185/10/5	1,57	0,13	0,02	10,20	42,00
6	Углеб рисовый		35	1,54	2,660	0,280	17,220	82
	ИТОГО			28,25				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронными			9,85				
2	шведскими колб.		250		6,33	11,91	8,75	139,62
3	Чай сахарный		200	1,81	0,07	0,020	10,00	40,00
4	Углеб рисовый		20	1,0	1,32	0,24	7,92	39,60
5								
6								
	ИТОГО			12,66				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Макаронки с колб.							
2	Чай со сах. медовый	202	150/5	6,10	6,33	11,91	8,75	139,62
3	Чай сахарный	276	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Углеб рисовый		25	1,0	1,5	0,2	12,30	59
5								
6								
	ИТОГО			8,91				

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



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 27.10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сосиски из свинины	52	60		0,84	3,01	4,96	55,68
2	Машина трещиновка	284	90					
3	Машина трещиновка							
4	со сев. маслом	171	150/5	9,84	8,21	38,71	276,75	
5	чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	10,00	40,00	
6	Хлеб пшеничный		35	1,66	0,28	17,22	82	
	Хлеб ржаной		25	1,65	0,30	9,80	50	
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Сосиски из свинины	52	60	9,07	0,84	3,01	4,96	55,68
2	Машина трещиновка							
3	со сев. маслом	171	150/5	9,86	8,21	38,71	276,75	
4	чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	10,00	40,00	
5	Хлеб пшеничный		35	1,0	2,66	0,28	17,22	82
6	печенье		25	1,75	8,15	1,9	57,20	258,10
	ИТОГО			23,48				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Цыпленок жареный							
2	с картофельным пюре	88	250/15	21,60	4,22	7,49	8,34	127,52
3	чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	10,00	40,00	
4	Хлеб ржаной		20	0,88	1,32	0,24	7,92	39,60
5								
6								
	ИТОГО			24,28				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Машина трещиновка							
2	рисовая со сев. мас	173	150/5	8,71	10,10	11,18	41,01	309,65
3	чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	10,00	40,00	
4	Хлеб пшеничный		30	1,0	2,66	0,28	17,22	82
5								
6								
	ИТОГО			11,52				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 28.10. 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Шеф-повар	100g	100.		0,90	0,20	2,10.	43,0.
2	Творожная запеканка							
3	В салатникко-топ.уже 315		100/20		11,818	14,850	20,130	257,40.
4	Машинок 14 у.жур.	ТТК	200.		0,06	0,08	22,42	88,00.
5	Уход пшеничной		20		1,520	0,160	9,840	47.
6	Уход пшеничной		20.		1,320	0,240	7,820	40.
	ИТОГО			53,41.				

Завтрак 5-11 класс

1	Шеф-повар	100g	100	8,53	0,40	0,40	9,80	47,0.
2	Творожная запеканка							
3	В салатникко-топ.уже 181.		100/5	7,80.	6,230	24,26	4,56.	171,75.
4	Машинок 14 у.жур.		10.	5,21.	2,63	2,66	0,00	34,33.
5	Уход пшеничной		200.	2,172	0,06	0,08	22,42	88,00.
6	Уход пшеничной		20	0,88	1,520	0,160	9,840	47.
	ИТОГО			25,14.				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой		250/15	20,05	28,18	9,05	23,55	389,02
2	Крупяной с фрикадельками	102						
3	Чай сахаром	376	200.	1,81	0,07	0,020	10,00	40,00.
4	Уход пшеничной		20	0,72	1,320	0,240	7,820	40.
5	Печенье	3076	25	1,175	2,5	1,8	54,20	258,40
6								
	ИТОГО			24,33.				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Творожная запеканка							
2	Творожная запеканка с изюмом	181	100/5	7,80	6,230	24,26	4,56	171,75.
3	Чай сахаром	376	200	1,81	0,07	0,020	10,00	40,00.
4	Уход пшеничной		20	0,88	1,520	0,160	9,840	47.
5								
6								
	ИТОГО			10,48.				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 28.10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрикадельки в соусе							
2	томатно-морской соус	280	55/50		2,50	11,21	10,07	120,0
3	Мама гречневая раск.							
4	Сырники с морс. соус.	171	150/5	2,21	2,72	38,71	276,75	
5	Чай сахарный, яблоками	376	190/10	0,11	0,06	10,990	45	
6	Уголь тостовый		25	1,90	0,20	12,30	58,75	
	Уголь ржаной		20	1,32	0,240	7,920	40.	
	ИТОГО			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Фрикадельки в сметан.							
2	томатно-морской соус	280	55/50	13,02	2,50	11,21	10,07	120,0
3	Мама гречневая раск.							
4	сырники с морс. соусом	171	150/5	2,88	2,21	2,72	38,71	276,75
5	Чай сахарный	376	190/10	2,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Уголь тостовый		25	1,10	1,90	0,20	12,30	58,75
	ИТОГО			24,81				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Рассольник мясной							
2	картофель вар. в.с.	287	250	6,04	3,78	2,050	13,220	126,11
3	Чай сахарный	376	200	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Уголь тостовый		25	0,90	1,32	0,240	7,920	40.
5								
6								
	ИТОГО			8,75				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Мама молочная							
2	рыбная со смет. соусом	173	150/5	2,11	10,10	11,18	11,01	209,05
3	Чай сахарный	376	190/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Уголь тостовый		25	1,10	1,90	0,20	12,30	58,75
5								
6								
	ИТОГО				11,62			

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 30.10. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Английские	700g	100		0,8	0,2	8,1	43
2	Хлебцы, сухие	230	30		10,20	9,10	4,820	117,80
3	рис овсяной							
4	с мясной соевочной	304	150/5		3,08	9,00	30,25	212,70
5	Хлебцы из фруктов	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
6	Улет тосты		25		1,80	0,20	12,300	59
	Улет рисовой		20		1,32	0,240	7,520	40
	Итого			53,41				

Завтрак 5-11 класс

1	Семга и сметан							
2	рисовые	62	60	4,72	1,31	3,25	6,47	60,40
3	Хлебцы сухие	700g	100	8,53	0,40	0,40	9,80	47,0
4	Ваши мюсли							
5	тосты с мясной соевочной	173	150/5	7,42	3,420	2,850	33,135	755
6	Хлебцы из фруктов	343	200	2,72	0,34	0,17	22,84	106,40
	Улет тосты		25	1,10	1,80	0,20	12,300	59
	Итого	15	10	5,21	2,03	2,66	8,00	34,33
	В т.ч. ОВОЩИ			29,70				

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: [Signature] Галиуллина Ф.С., Медсестра: [Signature] Фасхутдинова Г.Р.