



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№315	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	180 / 20		257, 40	11, 819	14, 85	20, 120
1-4 классы	гор.напиток		Напиток из замороженных ягод	200		88, 60	0, 060	0, 080	22, 42
	хлеб		хлеб пшеничный	20			47, 1, 52	0, 160	9, 840
			хлеб ржаной	20			40, 1, 32	0, 240	7, 920
	фрукты		Апельсины свежие	100		43, 0	0, 9	0, 20	8, 1
	салат								
	итого:				53, 41				
Завтрак	гор.блюдо	№174	Каша молочная рисовая со сл.маслом	150 / 10	8, 71	304, 65	10, 0	11, 18	41, 01
5-11классы			пряники	40	3, 16	286	8, 3	4, 15	64
	гор.напиток	№203	напиток из фруктов	200	2, 30	88, 60	0, 060	0, 080	22, 42
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1, 0		47, 1, 52	0, 160	9, 840
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№101	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250 / 15	13, 10	139, 62	6, 33	11, 91	8, 75
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1, 81	60, 96	0, 2	-	15, 04
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	0, 88	71, 93	1, 96	0, 36	15, 15
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№202	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150 / 10	6, 10	218, 06	5, 33	4, 79	38, 27
	гор.напиток	№376	чай сахаром	200 / 15	1, 81	60, 96	0, 2	-	15, 04
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1, 0		47, 1, 52	0, 160	9, 840


Повар : Галиуллина Ф.С.

: Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 3 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-4кл.	гор.блюдо	№280	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50		180,0	8,5	11,21	10,61	
		№171	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150/5		276,75	8,21	8,72	38,71	
	гор.напиток	№376	Чай сахаром, яблоками	180/10/10			45	0,11	0,06	10,990
	хлеб		хлеб пшеничный	25		58,75	1,9	0,20	12,30	
			хлеб ржаной	20			40	1,32	0,24	7,92
	фрукты									
	Салат									
	Итого					53,41				
	Завтрак 5-11кл :									
		гор. блюдо	№280	Фрикадельки в томатном соусе	55/ 50	22,30	151,7	8,1	10,21	9,81
№171			Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150/50	9,86	8,21	8,72	38,71	276,75	
гор .напиток		№376	Чай сахаром , яблоками	180/10/10	2,10		45	1,9	0,20	12,30
хлеб			хлеб пшеничный							
Обед 1-11 кл	1 блюдо	№20/сб	Суп рисовой на костном бульоне	250	9,86	389,07	28,18		23,55	
	2 блюдо									
	гарнир									
	сладкое	№376	чай сахаром	200/1/10	1,81	60,96	0,2	44325	15,04	
	хлеб бел.									
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	0,88	41,3	1,33	0,26	8,0	
Полдник для продленной группы										
	гор. блюдо	№203	Макароны отварные со сл.маслом	150/5	6,10	218,06	5,33	4,79	38	
	гор .напиток	№376	Чай сахаром	200/1/10	1,81	60,96	0,2	25	15,04	
хлеб		хлеб пшеничный	25	1,0	58,75	1,9	0,20	12,30		

Повар :  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 4 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	№290	котлеты "Сурские рыбно-капустные"	90		117, 8	10, 200	4, 820	9, 1	
		№304	Рис отварной со сливочным маслом			212, 7	3, 69	9, 0	30, 75	
1-4 классы	гор.напиток	№343	компот из замороженных фруктов	200		106, 4	0, 34	0, 17	22, 84	
	хлеб		хлеб пшеничный	25			59	1, 9	0, 2	12, 3
			хлеб ржаной	20			40	1, 32	0, 240	7, 920
	фрукты		Апельсины свежие	100		43, 0	0, 9	0, 20	8, 1	
	салат									
	итого:					53, 41				
Завтрак	гор.блюдо	№174	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11, 80	145, 39	4, 61	4, 61	18, 55	
			пряники	40	3, 16	286	8, 3	4, 15	64	
5-11классы	гор.напиток	№343	компот из замороженных фруктов	200	1, 84	106, 4	0, 34	0, 17	22, 84	
	хлеб		хлеб пшеничный	25	1, 0		59	1, 9	0, 2	12, 3
			хлеб ржаной	20	0, 88		40	1, 32	0, 24	7, 92
		фрукты		Яблоки свежие	100	0, 69	47, 0	0, 40	0, 40	9, 8

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 6 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№294	котлеты из мяса кур	90		178	6,80	8,06	18,53
		№173	Каша геркулесовая молочная со сл.маслом	150 / 50		212	5,76	8,71	29,08
1-4 классы		№15	Сыр порционно	10		34,33	2,63	2,66	0,0
	гор.напиток	№377	Чай сахаром, лимоном	185 / 10 / 5		42	0,13	0,02	10,20
	хлеб		хлеб пшеничный	25		58,75	1,90	0,20	12,30
			хлеб ржаной	20		89,10	1,32	0,54	17,82
	фрукты								
	салат								
	итого:					53,41			
Завтрак	гор.блюдо	№173	Каша геркулесовая молочная со сл.маслом	150 / 50	8,02	212	5,76	8,71	29,08
		5-11классы							
	гор.напиток		компот из фруктов	200	0,80	144,60	0,16	0,16	27,88
		№15	сыр порционно	10	5,21	34,33	2,63	2,66	0,0
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,5	70,50	2,28	0,24	14,76
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№102	Суп с гречневой крупой с мясными фрикадельками	250 / 15	16,80	139,62	6,33	11,91	8,75
			2 блюдо						
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	0,88	41,3	1,33	0,26	8,0
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№202	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150 / 5	6,10	218,06	5,33	4,79	38,27
	гор.напиток	№376	чай сахаром	200 / 1 / 10	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,0	58,75	1,9	0,20	12,30

Повар: Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю :



Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 7 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№271	котлет домашний из говядины	90		199,57	10,15	13,79	8,10
		№203	Макароны отварные со сл.маслом	150 / 50		189,3	5,12	4,53	31,99
1-4 классы									
	гор.напиток	№343	компот из замороженных фруктов	200		106,4	0,34	0,17	22,84
	хлеб		хлеб пшеничный	30		71	2,280	0,240	14,76
			хлеб ржаной	20		49,5	1,65	0,30	9,9
	фрукты								
	салат								
	итого:				53,41				
Завтрак	гор.блюдо	№271	котлет домашний из говядины	90	17,10	199,57	10,15	13,79	8,10
5-11классы		№173	каша ячневая молочная со сл.маслом	150 / 50	7,89	155	3,420	2,850	33,135
	гор.напиток	№343	компот из с/фруктов	200	1,84	106,4	0,34	0,17	22,84
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,5	71	2,28	0,24	14,76
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№20	Суп рисовый на костном бульоне	250	9,86	389,07	28,18	9,05	23,55
	2 блюдо								
	сладкое	№377	чай сахаром	200 / 1 / 10	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	0,88	41,3	1,33	0,26	8,0
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№202	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150 / 10	6,10	218,06	5,33	4,79	58,27
	гор.напиток	№377	чай сахаром	200 / 1 / 10	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,0	58,75	1,9	0,20	12,30

Повар : Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



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

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы											
Застрел 1-4 кл.	пор. блюдо	№280	Фрикадельки в томатном соусе	55/50		180,0	8,5	11,21	10,61											
		№171	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150/5		276,75	8,21	8,72	38,71											
	пор. напиток	№376	Чай сахаром, яблоками	180/10/10			45	0,11	0,06	10,990										
			хлеб пшеничный	25		58,75	1,9	0,20	12,30											
			хлеб ржаной	20		40	1,32	0,24	7,92											
	фрукты																			
	Салат																			
Итого:					53,41															
Застрел 5-11 кл																				
	пор. блюдо	№280	Фрикадельки в томатном соусе	55/ 50	22,30	151,7	8,1	10,21	9,81											
		№171	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150/50	9,86	8,21	8,72	38,71	276,75											
	пор. напиток	№376	Чай сахаром, яблоками	180/10/10	2,10		45	1,9	0,20	12,30										
			хлеб пшеничный																	
Обед 1-11 кл																				
1 блюдо	2 блюдо	гарнир	№20/сб	Суп рисовой на костном бульоне	250	9,86	389,07	28,18		23,55										
											старое	№376	чай сахаром	200/1/10	1,81	60,96	0,2	44325	15,04	
													хлеб бел.							
													хлеб черн.	хлеб ржаной	25	0,88	41,3	1,33	0,26	8,0
Полдник для продленной группы																				
	пор. блюдо	№203	Макароны отварные со сл.маслом	150/5	6,10	218,06	5,33	4,79	38											
										пор. напиток	№376	Чай сахаром	200/1/10	1,81	60,96	0,2	25	15,04		
												хлеб	хлеб пшеничный	25	1,0	58,75	1,9	0,20	12,30	

Повар : Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 9 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	№234	Биточки рыбные	90		160, 20	10, 98	8, 42	12, 21	
		№312	Пюре картофельное со сливочном маслом	150 / 50		170, 25	3, 16	8, 43	20, 51	
1-4 классы	гор.напиток	№342	компот из свежих яблок	200		114, 60	0, 16	0, 16	27, 88	
	хлеб		хлеб пшеничный	25		59	1, 90	0, 200	12, 300	
			хлеб ржаной	20		39, 60	1, 32	0, 240	7, 920	
	фрукты									
	салат	№62	Салат из белокочанной капусты	100		60, 40	1, 31	3, 25	6, 47	
	итого:				53, 41					
Завтрак 5-11классы	гор.блюдо	№202	Макароны отварные со слив.маслом	150 / 5	6, 10	189, 30	5, 12	4, 53	31, 99	
		№234	Биточки рыбные	90		160, 20	10, 98	8, 42	12, 21	
	гор.напиток	№342	компот из свежих яблок	200	2, 72	114, 60	0, 16	0, 16	27, 88	
	хлеб		хлеб пшеничный	25	1, 0		59	1, 90	0, 200	12, 300
	салат	№62	Салат из белокочанной капусты	100	4, 72	60, 40	1, 31	3, 25	6, 47	
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№102	Суп с гречневой крупой на костном бульоне	250	11, 05	389, 07	28, 18	9, 05	23, 55	
	2 блюдо									
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1, 81	60, 96	0, 2	-	15, 04	
	хлеб бел.									
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	0, 88	41, 3	1, 33	0, 26	8, 0	
Полдник для продленной группы										
	гор.блюдо	№173	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150 / 5	7, 78	212	5, 76	8, 71	29, 08	
	гор.напиток	№376	чай сахаром	200	1, 81	60, 96	0, 2	-	15, 04	
	хлеб		хлеб пшеничный	25	1, 0	59	1, 90	0, 200	12, 300	

Повар :  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю :

Зиятдинова Г.С.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-4кл.	гор.блюдо	№291	Рагу из птицы с овощами	50/150		258,32	14,170	14,87	33,2	
	гор.напиток	№382	какао с молоком	200		118,60	1,08	3,54	17,58	
	хлеб			хлеб пшеничный	30		70,50	2,28	0,24	14,76
				хлеб ржаной	20		40	1,32	0,24	7,92
	фрукты									
	Салат	№62		салат из моркови с сахаром	100		71,7	0,094	7,43	1,233
Итого					53.41					
Завтрак 5-11кл										
гор. блюдо	№ 173		каша манная молочная со сливочном маслом	150 / 10	7,80	210,9	6,45	5,77	33,23	
				10	5,21	34,33	2,03	2,63	0	
гор .напиток	№376		чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04	
хлеб			хлеб пшеничный	30	1,0	70,50	2,28	0,24	14,76	
			вафли	20	2,12	497,55	7,8	27,15	55,8	
Обед 1-11 кл										
1 блюдо	№20/сб		Суп рисовой с мясными фрикадельками	250 / 25	19,56	389,07	28,18	9,05	23,55	
2 блюдо										
гарнир										
сладкое	№376		чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04	
хлеб бел.										
хлеб черн.			хлеб ржаной	25	0,88	40	1,32	0,24	7,92	
Полдник для продленной группы										
гор. блюдо	№203		Макароны отварные со сл.маслом	150/ 10	6,10	218,06	5,33	4,79	38,27	
гор .напиток	№376		Чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	2515,04	15,04	
хлеб			хлеб пшеничный	20	1,0	47	1,52	0,160	9,840	

Повар : Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№223	Запеканка творожная со сгущенкой	130 / 20		381	14,20	17,060	40,500
		№15	сыр порционно	10		34,33	2,03	2,63	0,0
1-4 классы	гор.напиток	№376	Чай с сахаром	190 / 10		40,0	0,07	0,020	10,0
	хлеб		хлеб пшеничный	40		94,0	3,04	0,32	19,68
	фрукты		Яблоки свежие	100		470,40	0,40	0,40	9,80
	салат								
	итого:				53,41				
Завтрак	гор.блюдо	№ 280	Фрикадельки в томатном соусе	55/50	22,30	151,7	8,1	10,21	9,81
5-11классы		№171	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом.	40	3,16	286	8,3	4,15	64
	гор.напиток	№376	Чай с сахаром	200	1,81	40,0	0,07	0,020	10,0
	:		Печенье	12	0,83	258,4	8,5	1,9	54,2
	хлеб		хлеб пшеничный	25	1,0	59	1,9	0,2	12,3
	фрукты								

Повар : Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю :

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№293	куриная грудка запеченая	90		202	10,428	13,964	0,0
		№173	Каша пшеничная вязкая молочная	150		155	5,42	2,850	33,135
1-4 классы									
	гор.напиток	№397	Кофейный напиток с молоком	200		101	2,166	2,678	15,946
	хлеб		хлеб пшеничный	30		71	2,280	0,240	14,760
			хлеб ржаной	20		40	1,32	0,240	7,920
	фрукты		Яблоки свежие	100		47	0,4	0,4	9,8
	салат								
	итого:			53,41					
Завтрак	гор.блюдо	№173	Каша пшеничная молочная со сл.маслом	150	7,42	155	3,42	2,850	33,135
5-11классы		№280	Фрикадельки отварные	50	22,30	151,7	8,1	10,21	9,81
	гор.напиток	№376	чай сахаром	200	1,81	40	0,07	0,02	10,00
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,0	71	2,28	0,24	14,700
:									
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№101	Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	250	7,86	139,62	6,33	11,91	8,75
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1,81	40	0,07	0,02	10,0
	хлеб бел.								
	хлеб Черн.		хлеб ржаной	20	0,88	71,93	1,96	0,36	15,15
			вафли	20	2,12	497,550	7,8	27,15	55,80
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№202	Макароны отварные со слив.маслом	150 / 10	6,10	218,06	5,33	4,79	38,27
	гор.напиток	№376	чай сахаром	200	1,81	40	0,07	0,02	10,0
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,0	47	1,52	0,160	9,840
			помидоры свежие	50		33	0,04	0,01	3,0

Повар : Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю :

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№271	котлет домашний из говядины	90		199,57	10,15	10,50	8,10
		№175	каша "дружба" молочная со слив.маслом	150 / 50		178,5	2,33	2,94	38,92
1-4 классы		№3	бутерброд сыром	50		155,0	6,27	7,03	14,83
	гор.напиток	№ 377	чай сахаром, лимоном	185 / 10 / 5			420,13	0,02	10,20
	хлеб		хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	7,92
	фрукты								
	салат								
	итого:				53,41				
Завтрак	гор.блюдо	№173	каша молочная рисовая со слив.маслом	150 / 10	8,71	304,65	10,0	11,18	41,01
5-11классы		№3	Бутерброд сыром	50	6,71	155,0	6,27	7,03	14,83
	гор.напиток	№ 377	чай сахаром, лимоном	185 / 10 / 5	1,81		420,13	0,02	10,20
			печенье	12	0,83	258,4	8,5	1,9	54,2
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,5		712,28	0,24	14,76
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№102	Суп с гречневой крупой с фрикадельками	250 / 25	16,80	139,62	8,75	6,33	11,91
	2 блюдо								
	сладкое	№377	чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб бел.								
	хлеб зерн.		хлеб ржаной	25	0,88	41,3	1,33	0,26	8,0
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№202	Макароны отварные со слив.маслом	150 / 10	6,10	218,06	5,33	4,79	58,27
	гор.напиток	№377	чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,0		471,52	0,160	9,84
			помидоры	50			330,04	0,01	3,0
			пряники	40	3,16		2868,3	4,15	

Повар: Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю :

Зиятдинова Г.С.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№294	котлеты из мяса кур	90		198,0	11,85	8,06	18,53
		№203	Макароны отварные со слив.маслом	150 / 50		189,30	5,12	4,53	31,99
1-4 классы									
	гор.напиток	№376	чай сахаром	190 / 10		40	0,07	0,02	10,00
	хлеб		хлеб пшеничный	35		82	2,66	0,280	17,22
			хлеб ржаной	25		50	1,65	0,30	9,9
	салат	№52	салат из свеклы	60		55,68	0,84	3,61	4,96
	итого:				53,41				
Завтрак	гор.блюдо	№271	котлеты из говядины	90	17,10	199,57	10,15	13,79	8,10
5-11классы		№171	каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150 / 10	9,86	276,75	8,21	8,72	38,71
	гор.напиток	№376	чай сахаром	190 / 10	1,81	40	0,07	0,02	10,00
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,0	70,50	2,28	0,24	14,76
			фрукты						
Обед 1-11 кл.									
	1 блюдо	№20	Суп рисовой на костном бульоне	250	9,86	389,07	28,18	9,05	23,55
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1,81	40	0,07	0,02	10,0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	0,88	41,3	1,33	0,260	8,0
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№171	Макаронные изделия отварные со слив.маслом	150 / 10	6,10	218,06	5,33	4,79	58,27
	гор.напиток	№376	чай сахаром	190 / 10	1,81	40	0,07	0,02	10
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,0	47	1,52	0,160	9,840

Повар :  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№315	голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	180 / 20		257,40	11,819	14,850	20,120
1-4 классы	гор.напиток		напиток из замороженных ягод	200		88,60	0,06	0,080	22,42
	хлеб		хлеб пшеничный	20		47,1,52	0,160	9,840	
			хлеб ржаной	20		40,1,32	0,240	7,920	
	фрукты		Апельсины свежие	100		43,0,90	0,20	8,10	
	салат								
	итого:				53,41				
Завтрак	гор.блюдо	№173	Каша молочная ячневая со слив.маслом	150 / 10	7,42	155,3,42	2,850	33,135	
5-11классы		№15	сыр голландский	10	5,21	34,33	2,03	2,63	0
	гор.напиток	№376	Чай сахаром	200	1,81	40,0,07	0,02	10,0	
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,0	47,1,52	0,160	9,840	
	салат								
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№101	Супс макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250 / 15	13,10	139,62	6,33	11,91	8,75
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	0,88	71,93	1,96	0,36	15,15
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№173	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	150 / 10	7,42	155,3,42	2,850	33,135	
	гор.напиток	№376	чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,0	47,1,52	0,160	9,840	

Повар: Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю :

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1-4кл.	гор.блюдо	№280	Фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50		180,0	8,5	11,21	10,61	
		№171	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150/5		276,75	8,21	8,72	38,71	
	гор.напиток	№376	Чай сахаром, яблоками		180/10/10		45	0,11	0,06	10,990
		хлеб		хлеб пшеничный	25		58,75	1,9	0,20	12,30
				хлеб ржаной	20		40	1,32	0,24	7,92
	фрукты									
	Салат									
Итого					53,41					
Завтрак 5-11кл										
	гор. блюдо	№280	Фрикадельки в томатном соусе	55/ 50	22,30	151,7	8,1	10,21	9,81	
		№171	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	150/50	9,86	8,21	8,72	38,71	276,75	
	гор .напиток	№376	Чай сахаром , яблоками		180/10/10	2,10	45	1,9	0,20	12,30
	хлеб		хлеб пшеничный							
Обед 1-11 кл	1 блюдо	№20/сб	Суп рисовой на костном бульоне	250	9,86	389,07	28,18		23,55	
	2 блюдо									
	гарнир									
	сладкое	№376	чай сахаром	200/1/10	1,81	60,96	0,2	44325	15,04	
	хлеб бел.									
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	0,88	41,3	1,33	0,26	8,0	
Полдник для продленной группы										
	гор. блюдо	№203	Макароны отварные со сл.маслом	150/5	6,10	218,06	5,33	4,79	38	
		гор .напиток	№376	Чай сахаром	200/1/10	1,81	60,96	0,2	25	15,04
	хлеб		хлеб пшеничный	25	1,0	58,75	1,9	0,20	12,30	

Повар : Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№271	котлет домашний из говядины	90		199,57	10,15	10,50	8,10
		№203	Макароны отварные со слив.маслом	150/50		189,30	5,12	4,53	31,99
1-4 классы									
	гор.напиток	№343	Компот из замороженных фруктов	200		106,40	0,34	0,17	22,84
	хлеб		хлеб пшеничный	30		71,28	2,28	0,24	14,76
			хлеб ржаной	25		49,50	1,65	0,30	9,90
	фрукты								
	салат								
	итого:				53,41				
Завтрак	гор.блюдо	№203	Макароны отварные со слив.маслом	150/50	5,29	189,30	5,12	4,53	31,99
5-11классы									
	гор.напиток	№343	Компот из замороженных фруктов	200	2,72	106,40	0,34	0,17	22,84
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,5	71,28	2,28	0,24	14,76
	Салат	№62	салат из свежей капусты	50	4,72	60,40	1,31	3,25	6,47
	фрукты			100	7,94	43,09	0,90	0,20	8,10
Обед 1-11 кл.									
	1 блюдо	№20	Суп рисовый с мясными фрикадельками	250/25	19,56	389,07	28,18	9,05	23,55
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	0,88	40,13	1,32	0,24	7,92
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№173	Каша молочная рисовая со слив.маслом	150/10	8,71	304,65	10,00	11,18	41,01
	гор.напиток	№377	чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб ²		хлеб пшеничный	20	1,0	47,15	1,52	0,16	9,84
		№62	салат из свежей капусты	50	4,72	60,40	1,31	3,25	6,47

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю :

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 22 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№350	гуляш из куриных грудок	50 / 50		171, 0	10, 96	10, 65	3, 40
		№304	Рис отварной со слив.маслом	150 / 5		242, 7	3, 7	9, 0	36, 74
1-4 классы									
	гор.напиток	№376	чай сахаром	190 / 10		40	0, 07	0, 02	10, 00
	хлеб		хлеб пшеничный	30		71	2, 280	0, 24	14, 76
			хлеб ржаной	20		39, 60	1, 32	0, 24	7, 92
	фрукты								
	салат								
	итого:				53, 41				
Завтрак	гор.блюдо	№280	Фрикадельки отварные со соусом	50 / 50	22, 30	151, 7	8, 1	10, 21	9, 81
5-11классы		№304	рис отварной со сл.маслом	150 / 5	4, 45	242, 7	3, 7	9, 0	36, 74
	гор.напиток	№376	чай сахаром	190 / 10	1, 81	40	0, 07	0, 02	10, 00
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1, 0	71	2, 28	0, 24	14, 76
	фрукты								
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№20	Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	250	9, 85	389, 07	28, 18	9, 05	23, 55
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1, 81	40	0, 07	0, 02	10, 0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	0, 88	41, 3	1, 33	0, 260	8, 0
			печенье	12	0, 83	258, 4	8, 5	1, 9	54, 2
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№202	Макароны отварные со слив.маслом	150 / 10	6, 10	218, 06	5, 33	4, 79	58, 27
	гор.напиток	№376	чай сахаром	200	1, 81	60, 96	0, 2	-	15, 04
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1, 0	47	1, 52	0, 160	9, 840
			помидоры свежие	50		33	0, 04	0, 01	3, 0

Повар : Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 23 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№234	Биточки рыбные	90		160, 20	10, 98	8, 42	12, 21
		№312	пюре картофельное со слив. маслом	150 / 5		170, 25	3, 16	8, 43	20, 51
1-4 классы	гор.напиток	№342	компот из фруктов	200		114, 60	0, 16	0, 16	27, 88
	хлеб		хлеб пшеничный	25		59	1, 9	0, 200	12, 300
			хлеб ржаной	20		39, 60	1, 32	0, 240	7, 920
	фрукты								
	салат	№62	салат из белокочанной капусты	100		60, 40	1, 31	3, 25	6, 47
	итого:				53, 41				
Завтрак	гор.блюдо	№234	Биточки рыбные	90		160, 20	10, 98	8, 42	12, 21
5-11классы		№173	каша пшеничная молочнаясо слив.маслом	150 / 5	7, 42	155	3, 42	2, 850	33, 135
	гор.напиток	№376	Чай сахаром	200	1, 81	40	0, 07	0, 02	10, 0
	хлеб		хлеб пшеничный	25	1, 0	71	2, 280	0, 240	14, 700
			салат						
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№204	Щи из свежей капусты по уральски на кост.бульоне	250	11, 40	134, 75	6, 83	5, 87	13, 66
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1, 81	40	0, 07	0, 02	10, 0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	0, 88	39, 60	1, 32	0, 24	7, 92
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№173	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150 / 5	7, 42	155	3, 42	2, 850	33, 135
	гор.напиток	№376	чай сахаром	200	1, 81	40, 0	0, 07	0, 02	10, 0
	хлеб		хлеб пшеничный	25	1, 0	71	2, 28	0, 240	14, 700
			печенье	12	0, 83	258, 4	8, 5	1, 9	54, 2

Повар :  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю :



Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4кл.	гор.блюдо	№291	Рагу из птицы с овощами	50 /150		258, 32	14, 170	14, 87	33, 2
	гор.напиток	№382	какао с молоком	200		118, 60	1, 08	3, 54	17, 58
	хлеб		хлеб пшеничный	30		70, 50	2, 28	0, 24	14, 76
			хлеб ржаной	20			40 1, 32	0, 24	7, 92
	фрукты								
	Салат								
	Итого				53.41				
Завтрак 5-11кл									
	гор. блюдо	№ 171	каша гречневая со сливочном маслом	150 / 5	9, 86	276, 75	8, 21	8, 72	38, 71
	гор .напиток	№376	чай сахаром	190 / 10	1, 81		40 0, 07	0, 02	10, 0
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1, 0	70, 50	2, 28	0, 24	14, 76
	салат	№62	салат из свежей капусты	100	4, 72	60, 40	1, 31	3, 25	6, 47
Обед 1-11 кл	1 блюдо	№101	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250 /15	13, 10	139, 62	6, 33	11, 91	8, 75
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1, 81	60, 96	0, 2	-	15, 04
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	0, 88	71, 93	1, 96	0, 36	15, 15
Полдник для продленной группы									
	гор. блюдо	№171	Каша гречневая со сл.маслом	150/ 5	9, 86	276, 75	8, 21	8, 72	38, 71
	гор .напиток	№376	Чай сахаром	200	1, 81	60, 96	0, 2	-	15, 04
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1, 0	70, 50	2, 28	0, 240	14, 76
			печенье	12	0, 83	258, 4	8, 5	1, 9	54, 2

Повар : Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю :

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 25 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	№223	Запеканка творожная со сгущеном молоком	130 / 20		381	14, 20	17, 060	40, 5	
		№15	сыр порционно	10		34, 33	2, 03	2, 63	0, 0	
1-4 классы	гор.напиток	№376	чай сахаром	190 / 10		40, 0	0, 07	0, 02	10, 0	
	хлеб		хлеб пшеничный	40		94, 0	3, 04	0, 32	19, 68	
	фрукты		яблоки	100		47, 0	0, 4	0, 4	9, 80	
	салат									
	итого:				53, 41					
	Завтрак	гор.блюдо	№174	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11, 80	145, 39	4, 61	4, 61	18, 55
	5-11классы			вафли десертные	20	2, 12	497, 55	7, 8	27, 15	55, 80
	гор.напиток	№376	чай сахаром	190 / 10		40, 0	0, 07	0, 02	10, 0	
	хлеб		хлеб пшеничный	40	2, 0	94, 0	3, 04	0, 32	19, 68	
	фрукты		Яблоки свежие	100	8, 5	47, 0	0, 40	0, 40	9, 8	

Повар : Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.



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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№293	куриная грудка запеченная	90		202	10,428	13,964	0,00
		№171	Каша гречневая со сл.маслом	150 / 50		276,75	8,21	8,72	38,71
1-4 классы									
	гор.напиток	№377	Чай сахаром	190 / 10		40	0,07	0,02	10,0
	хлеб		хлеб пшеничный	30		71	2,28	0,240	14,760
			хлеб ржаной	20		40	1,32	0,240	7,920
	фрукты	№9	яблоки свежие	100		47	0,40	0,40	9,80
	салат								
	итого:				53,41				
Завтрак	гор.блюдо	№171	Каша гречневая со сл.маслом	150 / 10	9,86	276,75	8,21	8,72	38,71
		5-11классы							
	гор.напиток	№377	чай сахаром	190 / 10	1,81	40	0,07	0,02	10,0
		№15	сыр порционно	10	5,21	34,33	2,63	2,66	0,0
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,0	70,50	2,28	0,24	14,76
	Салат								
Обед 1-11 кл.									
	1 блюдо	№20	Суп рисовый с мясными фрикадельками	250 / 25	19,56	389,07	28,18	9,05	23,55
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1,81	40	0,07	0,02	10,0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	0,88	41,3	1,33	0,26	8,0
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№202	Макароны отварные со сл.маслом	150 / 10	6,10	218,06	5,33	4,79	38,27
	гор.напиток	№377	чай сахаром	190 / 10	1,81	40	0,07	0,02	10,0
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,0	47	1,52	0,160	9,84
			вафли	20	2,12	497,55	7,8	27,15	55,80

Повар :  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 28 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№271	котлет домашний из говядины	90		199,57	10,15	10,50	8,10
	:	№175	Каша дружба со слив.маслом	150/50		178,5	2,33	2,94	38,92
1-4 классы		№3	бутерброд сыром	50		155	6,27	7,03	14,83
	гор.напиток	№377	чай сахаром, лимоном	185/10/5		42	0,13	0,02	10,20
	хлеб		хлеб ржаной	20		39,60	1,32	0,24	7,92
	фрукты								
	салат								
	итого:				53,41				
Завтрак	гор.блюдо	№271	Котлет домашний из говядины	90	17,10	199,57	10,15	10,50	8,1
5-11классы	:	№173	Каша рисовая молочная со слив.маслом	150/10	8,71	304,65	10,0	11,18	41,01
	гор.напиток	№377	чай сахаром	200	1,81	60,96	0,02	-	15,04
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,5	71	2,28	0,24	14,76
	Салат								
	фрукты								
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№102	Суп гречневой крупой на костном бульоне	250	11,05	323,55	9,85	28,18	9,05
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	0,88	41,3	1,33	0,26	8,0
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№173	макароны отварные со сл.маслом	150/5	6,10	218,06	5,33	4,79	38,27
	гор.напиток	№377	чай сахаром	200	1,81	60,96	0,2	-	15,04
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,0	47	1,52	0,160	9,84

Повар: Галиуллина Ф.С.

Медсестра: Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю :

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 29 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№297	котлеты из мяса кур	90		198,0	11,85	8,06	18,53
		№203	макароны отварные со слив.маслом	150/5		189,30	5,12	4,53	31,99
1-4 классы									
	гор.напиток	№376	чай сахаром	190/10			40,07	0,02	10,00
	хлеб		хлеб пшеничный	35			82,660	0,280	17,220
				хлеб ржаной	25			50,1,65	0,300
	фрукты								
	салат	№52	салат из свеклы	60		55,68	8,84	3,61	4,96
	итого:				53,41				
Завтрак	гор.блюдо	№203	макароны отварные со слив.маслом	150/5	6,10	189,30	5,12	4,53	31,99
5-11классы									
	гор.напиток	№376	чай сахаром	190/10	1,81		40,07	0,02	10,00
	хлеб		хлеб пшеничный	30	1,5	70,50	2,28	0,24	14,76
			№52	салат из свеклы	60		55,68	8,84	3,61
	фрукты								
Обед 1-11 кл.	1 блюдо		Суп рисовый с мясными фрикадельками	250/15	19,56	389,07	28,18	9,05	23,55
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1,81		40,07	0,02	10,0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	25	1,0		50,1,65	0,300	9,9
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№174	Каша молочная со слив.маслом	150/10	7,78	304,65	10,0	11,18	41,01
	гор.напиток	№376	чай сахаром	190/10	1,81	40,00	0,07	0,02	10,00
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1,0		47,1,52	0,160	9,840

Повар :  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 30 сентября 2021 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	№315	голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	180 / 20		257, 40	11, 819	14, 85	20, 120
1-4 классы	гор.напиток		напиток из замороженных ягод (черная смородина)	200		88, 60	0, 06	0, 08	22, 42
	хлеб		хлеб пшеничный	20		47	1, 52	0, 160	9, 840
			хлеб ржаной	20		40	1, 32	0, 240	7, 920
	фрукты		апельсины	100		43	0, 90	0, 20	8, 10
	салат								
	итого:					53, 41			
Завтрак	гор.блюдо	№173	каша манная молочная со слив.маслом	150 / 5	7, 8	210, 90	6, 45	5, 77	33, 23
5-11классы		№15	сыр порционно	10	5, 21	34, 33	2, 63	2, 66	0, 00
	гор.напиток	№376	Чай сахаром	190 / 10	1, 81	40	0, 07	0, 02	10, 0
	хлеб		хлеб пшеничный	25	1, 0	47, 3	1, 53	0, 161	9, 841
	салат								
Обед 1-11 кл.	1 блюдо	№204	Щи по уральски на кост.бульоне	250 / 15	21, 60	134, 75	6, 83	5, 87	13, 66
	2 блюдо								
	сладкое	№376	чай сахаром	200	1, 81	40	0, 07	0, 02	10, 0
	хлеб бел.								
	хлеб черн.		хлеб ржаной	20	1, 0	40	1, 32	0, 24	7, 92
		печенье	12	0, 83	258, 4	8, 5	1, 9	54, 2	
Полдник для продленной группы									
	гор.блюдо	№173	Каша молочная манная со сливочным маслом	150 / 10	7, 80	210, 90	6, 45	5, 77	33, 23
	гор.напиток	№376	чай сахаром	200	1, 81	40	0, 07	0, 02	10, 0
	хлеб		хлеб пшеничный	20	1, 0	47	1, 52	0, 160	9, 840
			вафли	20	2, 12	497, 550	7, 8	27, 15	55, 80

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.