



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 1.02 2022г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Пирожок с сахаром	3	50		6,27	7,03	14,83	155,00.
2	Компот из фруктов							
3	Чай сахарный	371	90		10,15	10,50	8,10	199,57
4	Уголок сирниче							
5	Варенье из яблок, см.г	175	150/5		2,13	2,84	38,82	178,50.
6	Чай сахарный, см.г	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00.
	Уголок рисовой		20		1,32	0,24	7,82	39,60.
	ИТОГО			55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Компот из фруктов							
2	Чай из травянистых	371	90	17,09	10,15	10,50	8,10	199,57
3	Уголок сирниче							
4	Варенье из см.г	184	150/5	7,42	3,420	2,85	33,125	155
5	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
6	Уголок рисовой		25	1,52	1,8	0,20	12,300	59
	ИТОГО			27,64				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой							
2	Крутая на картошке	250	11,05	38,18	9,05	23,55	388,02	
3	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
4	Уголок рисовой		25	1,10	1,33	0,26	8,10	41,3
5								
6								
	ИТОГО			13,74				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Макаруна с сахаром							
2	Чай с см.г	203	150/10	6,10	5,33	4,78	38,31	218,06
3	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
4	Уголок рисовой		25	1,32	1,8	0,20	12,300	59
5								
6								
	ИТОГО			9,23				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 2.02 2022г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Сладкий сыр с фруктами							
2	Вареники	52	60	9,07	0,84	3,61	4,86	55,68
3	Чаша медовика с мясом	294	90	7,42	11,85	8,06	18,53	188,00
4	Творог кармашек							
5	Салат с яблоком и сметаной	212	150/5	7,42	3,13	8,43	20,51	170,25
6	Чаша с сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
	Учеб. техники		35	1,32	2,660	0,280	17,220	82
	Итого		25	4,07	11,650	0,200	9,800	50
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Сладкий сыр с фруктами							
2	Вареники	52	60	9,07	0,84	3,61	4,86	55,68
3	Чаша медовика							
4	Молокоч. сал. мас.	173	150/10	7,42	10,428	13,864	33,135	156
5	Чаша с сахаром	376	180/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Учеб. техники		35	1,32	2,660	0,280	17,220	82
	Сыр голланд.	15	10	4,07	2,103	2,63	0,100	34,33
	Итого			23,63				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Суп с рисом							
2	Крупяной суп с мясом и овощами							
3	Картофельное пюре	20	250/15	19,56	28,178	9,05	23,55	388
4	Чаша с сахаром	376	180/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Учеб. техники		25	1,10	1,05	0,300	9,800	50
6								
	Итого			22,47				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Чаша медовика							
2	Молокоч. сал. мас.	173	150/10	7,42	10,428	13,864	33,135	156
3	Чаша с сахаром	376	180/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учеб. техники		35	1,32	2,660	0,280	17,220	82
5								
6								
	Итого			10,55				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 3.02 2022г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Нореп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Творожная запеканка	100г	100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Творожная запеканка							
3	Соус	315	180/30		11,88	14,850	20,120	257,40
4	Жареное яйцо	112	200		0,06	0,08	22,42	88,60
5	Уксус		20		1,52	0,160	9,840	47
6	Уксус		20		1,32	0,240	7,820	40
	Итого			55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Сырники		100	4,72	1,31	3,25	6,47	60,40
2	Каша овсяная	62						
3	Молоко							
4	Каша овсяная	203	150/10	6,110	5,133	4,78	38,121	218,06
5	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
6	Уксус		25	1,32	1,9	0,20	18,400	59
			15	1,50				
	Итого			15,45				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Рассольник							
2	Каша овсяная							
3	Фрикадельки	237	250/15		3,78	2,050	13,220	120,11
4	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
5	Уксус		20	1,32	1,320	0,240	7,820	40
6								
	Итого							
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Каша гречневая							
2	Каша овсяная	171	150/5	8,88	8,14	2,72	38,74	276,75
3	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
4	Уксус		30	1,32	2,220	0,240	14,760	79
5								
6								
	Итого			12,02				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 4.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрикадельки в сметанке - молоч. соус	280	55/50		8,5	11,4	10,01	180,0
3	Каша гречневая							
4	со слив. маслом	171	150/5		8,4	8,72	38,71	276,75
5	чай сахарный, 90мл							
6	Хлеб пшенич- ржаной	376	180/10/10		0,11	0,06	10,580	45
	Итого				1,90	0,20	11,30	58,75
					1,320	0,240	7,580	40
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Фрикадельки в сметанке	280	55/50	140,8	8,5	11,4	10,01	180,0
3	Каша гречневая							
4	со слив. маслом	171	150/5	8,88	8,4	8,72	38,71	276,75
5	чай сахарный	376	185/15	7,81	0,07	0,02	10,0	40,0
6	Хлеб пшенич.		25	1,32	1,5	0,20	11,300	58
	Итого			29,10				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронами	101	250.	9,85	6,33	11,81	8,75	139,62
3	Каша гречневая							
4	чай сахарный	376	185/15	7,81	0,07	0,02	10,0	40,00
5	Хлеб ржаной		25	1,10	1,65	0,200	8,80	50.
	Итого			12,76				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Каша молочная							
2	со слив. маслом							
3	рисовая	173	150/5	7,78	10,0	11,18	41,01	304,05
4	чай сахарный	376	185/15	7,81	0,07	0,02	10,0	40,00.
5	Хлеб пшенич		25	1,32	1,5	0,20	11,300	58
	Итого			10,91				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 5.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Пюре из картофеля	700	100		0,8	0,2	8,1	43
2	Чашецетт, суретке							
3	рыбка - ко рудетине	850	90		10,300	9,100	4,820	117,80.
4	рис отварной							
5	сметаной сметан.ч.	304	150/5		3,08	9,00	30,75	12,70.
6	Чашецетт у зр-ржуд	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
	Уесо рудетин.ч.		25		1,900	0,200	12,300	58
	Итого рудетин.ч.		20		1,320	0,240	7,820	40.
				55,55.				

Завтрак 5-11 класс

1	Чашецетт, суретке							
2	рыбка - ко рудетине	850	80	10,00.	0,8	0,2	8,1	43.
3	рис отварной							
4	сметаной сметан.ч.	304	150/5	4,15	3,08	9,00	30,75	12,70.
5	Чашецетт у зр-ржуд	343	200	2,20	0,34	0,17	22,84	106,40.
6	Уесо рудетин.ч.		40	1,76	1,50	0,200	12,30	58
	Итого			18,41				
	В т.ч.овоци							

Обед 1-11 класс

1								
2								
3								
4								
5								
6								
	Итого							
	В т.ч.овоци							

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 4. 02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Сыр порционный	15	10		2,163	2,66	0,00	34,33
2	Хлебцы из муки							
3	Хлебцы из муки	284	90		6,180	2,106	12,153	178
4	Хлебцы из муки	173						
5	Молоко сгущенное	150/5	150/5		5,76	2,7	29,08	212
6	Чай сахарный, лимонный	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,0
	Хлеб мякиш		25		1,90	0,20	12,20	52,75
	Итого		20		7,32	0,54	17,82	89,10
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр порционный	15	10	4,0	2,163	2,66	0,00	34,33
2	Хлебцы из муки							
3	Хлебцы из муки	173	150/5	8,15	5,76	2,7	29,08	212
4	Чай сахарный	376	185/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб мякиш		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
6								
	ИТОГО			15,28				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой							
2	Хлебцы из муки							
3	Хлебцы из муки	102	230/15	10,05	2,18	2,05	23,55	289,02
4	Чай сахарный	376	185/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб мякиш		20	1,10	1,32	0,154	17,82	89,10
6								
	ИТОГО			22,86				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Молоко сгущенное		150/10	6,10				
2	Хлеб со сгущенным							
3	Чай сахарный	376	185/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб мякиш			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 8.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Нерц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фомсетт							
2	Крем из сливок	271	90		10,15	13,78	8,10	189,57
3	Макароны отваренные							
4	Сметана с мас. соус	203	150/5		5,72	4,53	31,88	189,30
5	Фомсетт из фруктов	313	200		0,84	0,17	22,84	106,40
6	Учебник		30		2,280	0,240	14,760	71
	Учебник		25		1,65	0,30	9,80	49,50
	ИТОГО			55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Фомсетт из сливок							
2	Крем	271	90	17,08	10,15	13,78	8,10	189,57
3	Макароны отваренные							
4	Сметана с маслом	203	150/5	6,10	5,12	4,53	31,88	189,30
5	Фомсетт из фруктов	313	200	2,20	0,84	0,17	22,84	106,40
6	Учебник		30	1,82	2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО			26,71				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с рисом							
2	Крупяной на к/ушке	250	250	6,53	4,22	7,440	8,340	127,152
3	Чай с сахаром	306	185/15	1,81	0,04	0,02	10,00	40,00
4	Учебник		20	1,10	1,32	0,54	17,82	89,10
5								
6								
	ИТОГО			9,44				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Каша молочная							
2	Макароны со сметаной	173	150/40	8,155	3,420	2,85	33,135	156
3	Чай с сахаром		185/15	1,81	0,04	0,02	10,00	40,00
4	Учебник		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			11,48				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 9.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Тесто / лепешки/	1008	100.		0,4	0,4	9,8	47
2	Угрюш из курицы							
3	Угрюш	772	50/50		10,96	10,65	3,40	171,0
4	масло сливочное с							
5	чай сахаром	304	150/5		3,7	9,00	36,74	248,70
6	Угрюш ткемали	376	180/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	Угрюш ткемали		25		2,280	0,240	14,780	71
	Итого		20		1,32	0,24	7,92	39,60
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Лепешки овсяные	1008	100	4,83	0,4	0,4	9,8	47
2	Сыр порционный	15	10	4,00	8,03	2,63	0,00	34,33
3	Угрюш							
4	Угрюш соев. мас.	173	150/10	8,35	3,420	2,85	33,135	156
5	чай сахаром	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Угрюш ткемали		30	1,32	2,280	0,240	14,780	71
	Итого							
	В т.ч. ОВОЩИ			20,31				

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронками							
2	Угрюш	101						
3	Сливочное масло		250/15	13,10	0,33	14,81	8,75	139,62
4	чай сахаром	376	180/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Угрюш ткемали		20	1,10	1,32	0,24	7,92	39,60
6	Пшеница							
	Итого			16,01				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Машина гречневая							
2	со сливоч. маслом	171	150/5	8,85	2,21	2,72	38,71	276,75
3	чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Угрюш ткемали		30	1,32	2,280	0,240	14,780	71
5								
6								
	Итого			12,02				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из белого							
2	маккой концентрат	62	100.	1,	1,31	3,25	6,47	60,40.
3	Земляники ягоды	234.	90		10,88	2,42	12,21	100,20.
4	Творог кармидоренский							
5	Сметаной сметоч.	212	150/5		3,16	2,43	20,51	170,25
6	Молоком из сметаны							
	Ягоды	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60.
	Итого творожной		30		1,8	0,2	12,200	58
	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из огурцов	62	100	4,20	1,31	3,25	6,47	60,40.
2	Земляники ягоды	234	90	10,00	10,88	2,42	12,21	100,20
3	Творог творожный							
4	Молоком сметаной	173	150/10	8,80	3,420	2,850	33,135	155
5	Молоком из сметаны	342	200	2,20	0,16	0,16	27,88	114,60.
6	Хлеб ржаной		30	1,32	0,16	0,16	27,88	114,60.
	ИТОГО			26,52				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Курочка, украшенная							
2	на к/картошке	88	150.	11,40	4,22	7,740	2,340	127,52
3	чай с сахаром	276.	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Хлеб ржаной		20	1,10	1,32	0,24	7,92	39,60
5								
6								
	ИТОГО			14,31				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Творог творожный							
2	Молоком сметаной	173	150/10	8,80	3,420	2,850	33,135	155
3	чай с сахаром	276	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Хлеб ржаной		30	1,32	0,16	0,16	27,88	114,60
5								
6								
	ИТОГО			11,93				

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

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

11.02 2022г.

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

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Салат из моркови	62	100		11,33	0,084	7,43	71,7
2	с сахаром							
3	Рагу из картофеля	281	50/200		14,170	14,87	33,200	258,32
4	с овощами							
5	Макароны с соусом	382	200		1,08	3,54	14,78	118,60
6	Уксус лимонный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
	Уксус лимонный		20		1,32	0,24	7,820	40
	ИТОГО			55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из моркови							
2	с сахаром	62	100	8,75	1,233	0,084	7,43	71,7
3	Макароны с соусом							
4	макаронные со с.	184	150/10	9,27	3,42	2,850	33,135	155
5	чай сахарный		185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Уксус лимонный		30	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
	Сыр порционный	15	10	4,01	2,03	2,63	0,00	34,33
	ИТОГО			25,16				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой							
2	фруктовой							
3	фрикадельками	102	250/15	20,05	28,18	9,05	23,55	389,02
4	чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уксус лимонный		20	1,32	1,32	0,24	7,820	40
6								
	ИТОГО			22,86				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Макароны с соусом							
2	макаронные со с.	173						
3	макароны		150/10	9,27	3,42	2,850	33,135	155
4	чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уксус лимонный		30	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
6								
	ИТОГО			12,40				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 18.07 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Пресное молоко	100г	100		0,40	0,40	9,80	44,00.
2	Сыр порционный	15	10		2,03	2,63	0,00	34,33
3	Запеканка творожная с яблоками							
4	Смузи	223	130/20		14,20	14,00	40,500	38.
5	Чай сахаром	378	100/10		0,07	0,02	10,00	40,00.
6	Углебы		40		3,04	0,32	19,68	84,0.
ИТОГО								
				59,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Пресное молоко	100г	100	4,83.	0,40	0,40	9,80	47,0.
2	Сыр рассольный							
3	Запеканка творожная с яблоками	258	250.	11,51.	4,61	4,61	18,35	115,85.
4	Смузи							
5	Чай сахаром	378	100/15	1,8	0,07	0,02	10,00	40,00.
6	Углебы		40	1,32	3,04	0,32	19,68	84,0.
	Вафли	100г	20	2,12	7,80	27,15	55,80	487,50.
ИТОГО				21,99.				
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 Апастановской средней школы на 14.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Пюре из яблок	100 9	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Фруктовый сок за-решечка	283	90		10,428	13,864	0,100	202
4	Пюре из тыквы	143	150		3,420	2,850	33,135	155
6	Чай сахарный	376	200		2,106	2,078	15,846	101
	Итого		30		2,280	0,240	14,760	71
	Углевод		20		1,32	0,240	7,520	40
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Яблоки	100 9	100	4,83	0,40	0,40	9,80	47,00
2	Фруктовый сок	280	55/50	13,68	4,21	10,01	8,50	180,0
4	Пюре из тыквы	173						
5	Пюре из тыквы с сахаром	150/10	150	8,80	3,420	2,850	33,135	155
6	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
	Углевод		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	Итого			30,44				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Чай сахарный на							
2	Фруктовый сок	20	250	6,53	4,22	7,740	8,340	127,52
3	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Углевод		20	1,10	1,32	0,240	7,520	40
	Итого			9,44				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Пюре из тыквы							
2	Чай сахарный	150/10	150	6,10	5,12	4,53	31,88	189,30
3	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Углевод		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	Итого			9,23				

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



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность
1	Бутерброд с сыром	3	50		6,27	7,03	14,83	155,00.
2	Мюсли с фруктами							
3	Чай с сахаром	271	90		10,15	10,50	2,10	189,57
4	Мюсли с фруктами							
5	Чай с сахаром с молоком	175	150/5		2,33	2,84	38,92	178,50.
6	Семечки							
	чай с сахаром, молоком	175	185/10/5		0,13	0,02	10,20	40,00.
	Итого		20		1,32	0,24	7,92	39,60
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Мюсли с фруктами							
2	Чай с сахаром	271	90	14,08	10,15	10,50	2,10	189,57
3	Мюсли с фруктами	175	150/10	9,27	2,33	2,84	38,92	178,50
4	Мюсли с фруктами							
5	Чай с сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
6	Чай с сахаром		20	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
	Итого			29,48				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Суп с мясом							
2	Чай с сахаром	107	250.	9,85	6,33	11,81	2,75	133,02
3	Чай с сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Чай с сахаром		20	1,10	1,32	0,240	7,920	40.
5								
6								
	Итого			12,76				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Мюсли с фруктами							
2	Чай с сахаром	171	150/5	2,88	2,21	2,72	38,21	276,75
3	Чай с сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
4	Чай с сахаром		20	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
5								
6								
	Итого			12,02				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 16.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюда	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Салат из свежих овощей	52	60		0,84	3,61	4,86	55,68
2								
3	Мятный чай с сахаром	284	90		11,85	8,06	18,53	198,00
4	Молоко с сахаром	312	150/5		3,13	2,43	20,51	140,75
5	Чай с сахаром	386	180/10		0,07	0,02	10,0	40,00
6	Уксус лимонный		35		2,660	0,280	14,220	82
	Итого		25		1,65	0,200	9,900	50
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из свежих овощей	52	60	9,07	0,84	3,61	4,86	55,68
2	Сыр порционный	15	10	4,0	2,03	2,63	0,00	34,33
3	Молоко с сахаром	143	150/10	8,35	3,420	2,85	33,135	156
4	Чай с сахаром	386	180/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
5	Уксус лимонный		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	Итого			24,55				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Рассольник	284	150/15	17,50	3,48	8,050	13,220	120,14
2	Чай с сахаром	386	180/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
3	Уксус лимонный		25	1,10	1,65	0,200	9,900	50
	Итого			20,81				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Молоко с сахаром	143	150/10	8,35	3,420	2,850	33,135	156
2	Чай с сахаром	386	180/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
3	Уксус лимонный		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	Итого			11,48				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Творог / американ / таб 9		100		0,90	0,20	8,10	43,00
2	Фруктовый сок							
3	Всесезонно-молочный соус	315	200/10		11,818	11,850	20,120	257,40
4	Машино из завар.							
5	Чай черный с сахаром	ТТК	200		0,06	0,08	22,42	88,00
6	Чай зеленый		35		1,52	0,100	9,840	47
	Итого		25		1,32	0,240	7,52	40
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Американский	1009	100	7,81	0,90	0,20	8,10	43,00
2	Фруктовый сок							
3	Всесезонно-молочный соус	280	55	13,68	8,50	11,21	10,61	180,0
4	Чай с сахаром	204	150/10	5,00	3,68	9,00	30,85	112,70
5	Чай с сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Чай зеленый		35	1,32	1,52	0,100	9,840	47
	Итого							
	В т.ч. овощи			28,62				

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой							
2	Крупы на бульоне	102	250	6,87	18,18	8,05	23,55	383,02
3	Чай с сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Чай зеленый		35	1,10	1,32	0,240	7,52	40
5								
6								
	Итого			9,88				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Чай с сахаром							
2	Чай с сахаром	304	150/10	5,00	3,68	9,00	30,75	112,70
3	Чай зеленый		30	1,32	1,52	0,100	9,840	47
4	Чай с сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Чай	1006	20	2,12	7,20	27,15	55,80	487,50
6								
	Итого			10,25				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 18.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Чай сахарный в пакетиках	280	55/50		11,24	10,04	189,00	180,00
2	Сладкое - творог							
3	Сладкое							
4	Чаша фруктовая с йогуртом	171	150/5	8,88	8,21	8,72	38,71	276,75
5	Чай сахарный	376	180/10/10	1,91	0,11	0,06	10,950	45
6	Углево пшеничной		25	1,32	1,80	0,20	18,30	58,75
	Итого		20		1,32	0,240	7,520	40
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Чаша фруктовая с йогуртом	171	150/5	8,88	8,21	8,72	38,71	276,75
2	Чай сахарный	15	10	4,01	2,03	2,03	0,100	34,33
3	Чай сахарный	376	180/10/10	1,91	0,11	0,06	10,950	45
4	Углево пшеничной		25	1,32	1,80	0,20	18,30	58,75
	Итого			16,13				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Чай сахарный	20	250/15	17,41	4,22	7,740	8,840	127,52
2	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
3	Углево пшеничной		20	1,80	1,32	0,240	7,520	40
4	Макарон	700	20	2,12	7,80	17,15	55,80	497,50
5	Итого			22,44				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Чаша молочная с йогуртом	173	150/10	9,27	3,42	2,850	33,135	153
2	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
3	Углево пшеничной		25	1,32	1,80	0,20	18,30	58,75
4	Итого			12,40				

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



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

№	Наименование блюда	Норд	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Пюре / картофель / 700g	700g	100		0,8	0,2	8,1	43
2	Крем-сметана, сульфид							
3	рыба - копченая	290	90	10,200	9,100	4,820	117,80	
4	мас. сливочной							
5	Сметанной соус	304	150/5	3,65	9,00	30,75	212,70	
6	Макарон из яичных	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
	Итого		25	1,90	0,200	12,300	58	
	Итого		20	1,320	0,240	7,520	40	
				53,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Пюре / картофель / 700g	700g	100	7,81	0,8	0,2	8,1	43
2	Крем-сметана, сульфид							
3	рыба	290	90	10,0	10,200	9,100	4,820	117,80
4	Масло сливочное							
5	Сметанной соус	173	150/10	8,80	3,420	8,850	33,135	135
6	Макарон из яичных	343	200	2,20	0,34	0,17	22,84	106,40
	Итого		25	1,32	1,80	0,200	12,300	58
	В т.ч. овощи							
	Итого:			30,13				

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.

1 номер



Утверждаю:

Зиядинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21. 02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Сыр порцуско	15	10		2,163	2,166	0,100	34,33
2	Машина. ц.м.ч.с							
3	Кух	284	90		6,80	8,106	18,53	178
4	Машина. ц.м.ч.с	173						
5	Молоко. сир. м.с.с.с.с.	150/5	150/5		5,76	8,77	29,08	312
6	Чай сахаром, сах.м.ч.	377	185/10/5		0,13	0,02	10,00	42,0
	Уголь пшенич.		35		1,90	0,20	12,30	58,75
	Уголь пшенич.		20		1,32	0,54	17,82	89,10
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр порцуско	15	10	40	2,163	2,166	0,100	34,33
2	Машина. ц.м.ч.с							
3	Молоко. сир. м.с.с.с.	173	150/5	8,95	5,76	8,77	29,08	312
4	Чай сахаром	376	185/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уголь пшенич.		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
6								
	ИТОГО			15,28				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой							
2	Крутой с мясным							
3	Фрикадельками	102	230/15	10,05	8,18	8,05	23,55	389,02
4	Чай сахаром	376	185/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уголь пшенич.		30	1,10	1,32	0,54	17,82	89,10
6								
	ИТОГО			22,86				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Машина. ц.м.ч.с		150/10	6,10				
2	Молоко. сир. м.с.с.с.							
3	Чай сахаром	376	185/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Уголь пшенич.			1,32	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			9,23				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 22.02.2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фриттата овощная							
2	Наш из картофеля	271	90		10,15	13,78	2,10	189,57
3	Макаронки с сыром							
4	Макаронки с мясом, салат	203	150/5		5,12	4,53	31,88	189,30
5	Пюре из картофеля	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40
6	Учеб пособие		30		2,280	0,240	14,760	71
	Учеб пособие		25		1,65	0,30	9,80	49,50
	ИТОГО			53,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Фриттата из овощей							
2	Пюре	271	90	17,09	10,15	13,78	2,10	189,57
3	Макаронки с сыром							
4	Салат, салат	203	150/5	6,10	5,12	4,53	31,88	189,30
5	Пюре из картофеля	343	200	2,20	0,34	0,17	22,84	106,40
6	Учеб пособие		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	ИТОГО			26,71				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с рисом							
2	Картофельная каша	250	250	6,53	4,22	7,740	8,340	127,52
3	Салат - салат	378	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учеб пособие		20	1,10	1,32	0,54	17,82	89,10
5								
6								
	ИТОГО			9,44				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Каша молочная							
2	Макаронки с сыром	173	150/40	8,155	3,420	2,85	33,135	156
3	Салат с овощами		185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учеб пособие		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	ИТОГО			11,18				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 23.02.2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норщ	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Тесто / лепешки	100g	100.		0,4	0,4	9,8	47
2	Сыреш куриный							
3	Мучо	77г	50/50		10,96	10,05	3,40	171,0
4	Масло сливочное с							
5	Масло сливочное	30г	150/5		3,7	5,00	36,74	242,70.
6	Чай сахарный	376	180/10		0,07	0,02	10,00	40,00.
	Учебник		20		2,280	0,240	14,760	77
	Итого		20		1,32	0,24	7,82	39,60
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Лепешки овсяные	100g	100	4,83	0,4	0,4	9,8	47.
2	Сыр порционный	15	10	4,00	0,103	0,103	0,100	34,33
3	Мучо							
4	Масло сливочное	173	150/10	8,35	3,420	2,85	33,135	156.
5	Чай сахарный	376	180/10.	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
6	Учебник		30	1,32	2,280	0,240	14,760	77.
	Итого							
	В т.ч. овощи			20,37				

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронками							
2	Мучо	101						
3	Масло сливочное		250/15	13,10	0,33	11,81	8,75	139,62
4	Чай сахарный	376	180/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00.
5	Учебник		20	1,32	2,280	0,240	14,760	77.
6	Печенье		15	1,50	4,5	13,5	3,0	0,3
	Итого							
	В т.ч. овощи			17,57				

Полдник для продленной группы

1	Печенье							
2	Масло сливочное	171	150/5	8,83	3,14	2,72	38,71	276,75
3	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Учебник		30	1,32	2,280	0,240	14,760	77.
5								
6								
	Итого			12,02				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норщ	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из овощей							
2	Машины капуста	62	100	1	1,58	3,25	6,47	60,40
3	Машины капуста	234	90		10,88	2,42	12,21	100,20
4	Машины капуста							
5	Машины капуста	312	150/5		3,16	2,43	20,51	170,25
6	Машины капуста							
	Итого	342	300		0,16	0,16	27,88	114,60
	Итого		30		1,8	0,2	12,20	58
	Итого		20		1,32	0,24	7,92	39,60
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из овощей	62	100	1,20	1,58	3,25	6,47	60,40
2	Машины капуста	234	90	10,00	10,88	2,42	12,21	100,20
3	Машины капуста							
4	Машины капуста	173	150/10	8,80	3,420	2,850	33,135	155
5	Машины капуста	342	300	2,20	0,16	0,16	27,88	114,60
6	Машины капуста		30	1,32	0,16	0,16	27,88	114,60
	Итого			26,52				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Машины капуста							
2	Машины капуста	88	150	11,40	4,22	7,740	2,340	127,52
3	Машины капуста	276	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Машины капуста		20	1,10	1,32	0,24	7,92	39,60
5								
6								
	Итого			14,31				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Машины капуста							
2	Машины капуста	173	150/10	8,80	3,420	2,850	33,135	155
3	Машины капуста	276	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Машины капуста		20	1,32	0,16	0,16	27,88	114,60
5								
6								
	Итого			11,83				

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

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 25.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Салат из моркови	62	100		11,33	0,084	7,43	71,7
2	С сахаром							
3	Ротунд из индейки	281	50/200		14,170	14,87	33,200	258,32
4	С овощами							
5	Чай с сахаром	382	200		1,08	3,54	14,78	119,60
6	Уксус лимонный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
	Уксус лимонный		20		1,32	0,24	7,520	40
	ИТОГО							
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из моркови							
2	С сахаром	62	100	2,75	1,233	0,084	7,43	71,7
3	Мясные котлеты							
4	Молоко с сахаром	154	150/10	9,27	3,42	2,850	33,135	155
5	Чай с сахаром		185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Уксус лимонный		30	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
	Сыр перченый	15	10	4,01	2,103	2,163	0,00	34,33
	ИТОГО							
	В т.ч. ОВОЩИ			25,16				

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой							
2	Картофель с мясом							
3	Фрикадельки	102	250/15	20,05	28,18	9,05	23,55	389,02
4	Чай с сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уксус лимонный		20	1,32	1,32	0,24	7,520	40
6								
	ИТОГО							
	В т.ч. ОВОЩИ			22,86				

Полдник для продленной группы

1	Мясные котлеты							
2	Молоко с сахаром	173						
3	Молоко		150/10	9,27	3,42	2,850	33,135	155
4	Чай с сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Уксус лимонный		30	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
6								
	ИТОГО							
				22,40				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 26.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Нерез	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Пресное /молока/	400г	100		0,40	0,40	9,80	44,00
2	Сыр корюшане	25	10		2,03	2,63	0,00	34,33
3	Мягкое тесто							
4	рошане с мякотью							
5	сливочная	223	130/20		14,20	17,00	40,500	38.
6	чай, сахаром	376	130/10		0,04	0,02	10,00	40,00.
	Углево		40		3,04	0,32	19,68	84,0
	ИТОГО							
				59,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Пресное /молока/	400г	100	4,83.	0,40	0,40	9,80	47,0
2	Сыр корюшане							
3	в сливочной	258	250	11,81.	4,61	4,61	18,35	115,35.
4	Мягкое тесто							
5	чай, сахаром	376	135/15	1,8	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Углево		40	1,32	3,04	0,32	19,68	84,0.
	Варенье	100г	20	2,12	7,80	27,15	59,80	484,50.
	ИТОГО			11,99.				
	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.

2 чертёж

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.
28.02.2022г.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 28.02 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ость
1	Пюре картофеля	100	9	100	0,40	0,40	9,80	47,00
2	Куриные грудки за-печенные	253	90		10,428	13,864	0,00	202
4	Машина творожная							
5	Куриные сердечки	143	150		3,420	2,850	33,125	155
6	Машина творожная	378	200		2,166	2,078	15,846	101
	Итого творожная		30		2,280	0,240	14,760	71
	Углеб творожная		20		1,32	0,240	7,820	40
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Картофель	100	8	100	4,83	0,40	0,40	9,80	47,00
2	Куриные грудки отвар-ные	280	55/50	13,68	4,21	10,01	2,50	180,0	
3	Машина творожная	173							
5	Куриные сердечки	150/10	8,80		3,420	2,850	33,125	155	
6	Машина творожная	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00	
	Углеб творожная		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71	
	Итого			30,44					
	В т.ч. овощи								

Обед 1-11 класс

1	Суп рисовый на курице							
2	Куриные грудки отвар-ные	20	150	6,53	4,22	7,740	2,340	127,52
3	Машина творожная	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Углеб творожная		20	1,32	2,280	0,240	7,820	40
5								
6								
	Итого			9,44				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Куриные грудки отвар-ные							
2	Машина творожная	150/10	6,10		5,12	4,53	31,98	189,30
3	Куриные сердечки	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Углеб творожная		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	Итого			9,23				

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