

Утверждаю:  
Зиятдинова Г.С.



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 01.02.2023г.**

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Салат из отварной свеклы	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлеты из мяса кур	294	90		11,85	8,06	18,53	198
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	312	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		35		2,660	0,280	17,22	82
6	хлеб ржаной		25		1,65	0,300	9,900	50
	Итого			64,19				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4.48	4.88	32.23	191.19
2	Кисель		190/10		0.60	0.10	20.20	83.60
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			15,00				

**Обед 1-4 классов**


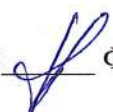
1	Рассольник ленинградский с мясом птицы, со сметаной		250/15/10		5,79	9,37	12,39	162,75
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15,76	68,20
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			23,80				

**Обед 5 -11 классов**

1	Биточки рыбные в сметанном соусе		80/20		10,04	7,21	12,8	156,83
2	Макаронны отварные с маслом сливочным		180/3		6,83	2,93	38,29	206,96
3	Кисель		200		0,24	0,12	25,76	105,08
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			30,80				

**Полдник для продленной группы**

1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150/3		4.48	4.88	32.23	191.19
2	Кисель		190/10		0.60	0.10	20.20	83.60
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			15,00				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 02.02.2023г.**

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)		100		0,8	0,20	7,5	38,00
2	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	315	60/40		7,284	11,790	8,738	133,99
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	203	150/3		5,10	2,85	31,96	176,10
4	Напиток из свежих фруктов (75С)		200		0,34	0,17	11,48	63,60
5	Хлеб пшеничный		20		1,52	0,160	9,840	47
	Итого			64,19				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/3		4,25	3,41	24,40	145,80
2	Чай сахаром с лимоном	376	185/15		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			15,00				

**Обед 1-4 классов**



1	Суп картофельный с мясными тефтелями и овощами		200/50		8,77	4,83	18,95	161,41
2	Чай сахаром и лимоном		185/15		0,112	0,018	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			23,80				

**Обед 5 -11 классов**

1	Жаркое из птицы		50/150		17,01	15,27	41,76	373,54
2	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,01	40
3	Хлеб пшеничный / ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого							

**Полдник для продленной группы**

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/3		4,25	3,41	24,40	145,80
2	Чай сахаром с лимоном	376	185/15		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			15,00				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 03.02.2023г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрикадельки в сметано-томатном соусе	280	55/50		11,21	10,61	180,0	180,00
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	150/5		8,21	8,72	38,71	276,75
3	Чай с сахаром, с яблоком	376	180/10/ 10		0,11	0,06	10,990	45
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	59
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
6	Салат из свежей капусты с морковью		60		0,79	1,95	3,88	36,24
	Итого			64,19				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5.46	4.98	29.41	185.17
2	Напиток из шиповника		200		0.68	0.28	15,76	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.4
	Итого			15,00				

**Обед 1-4 классов**



1	Суп лапша домашняя с мясом птицы		250/15		6.11	8.35	11.67	155.45
2	Напиток из апельсинов		200		0.46	0.10	34.0	139.0
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.40
	Итого			23,80				

**Обед 5 -11 классов**

1	Бутерброд с маслом		40		2,36	7,49	14,89	136
2	Суп – лапша домашняя с мясом птицы		250/15		6,11	8,35	11,67	155,45
3	Напиток из апельсинов		200		0,47	0,11	14,22	72,63
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,40
	Итого			30,80				

**Полдник для продленной группы**

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5.46	4.98	29.41	185.17
2	Напиток из шиповника		200		0.68	0.28	15,76	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.4
	Итого			15,00				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.


**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 04.02.2023г.**

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		04	0,4	9,8	47
2	Рис отварной со сливочным маслом	304	150/5		3,69	9,00	30,75	212,70
3	Чай с мармеладом		200		0,09	0,02	11,91	48,15
4	Котлеты «рыбные»	290	90		10,200	9,100	4,820	117,80
5	Хлеб ржаной		30		1,980	0,360	11,880	59
	итого			64,19				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/15		5,33	4,59	16,98	143,40
2	Напиток из яблок		200		0,16	0,16	27,88	114,6
3	Хлеб ржаной		30		2,00	036	12,00	60,00
4	Печенье		50		3,75	4,9	37,2	208,50
	итого			30,80				

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 06.02.2023г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Котлета домашняя из говядины	243	90		8,15	10,5	8,10	199,57
2	Макаронные изделия со сливочным маслом	203	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30
3	Компот из сухофруктов (75С)	343	200		0,66	0,09	22,03	92,90
4	Печенье		50		3,70	4,70	2,85	21,50
5	Хлеб ржаной		20		1,32	0,54	17,82	89,10
6	Салат из моркови с яблоками		60		0,64	0,10	5,11	23,94
	Итого			64,19				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным		153		4.52	5.12	25.05	165.30
2	Кисель		200		0.60	0.10	20.20	83.60
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			15,00				

**Обед 1-4**



1	Борщ из св.капусты с мясными фрикадельками, со сметаной		250/15/ 7		4.97	7.73	11.30	144.48
2	Чай с сахаром		190/10		0,11	0,02	10,15	41,32
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			23,80				

**Обед 5-11 классов**

1	Борщ из св. капусты с картофелем мясными фрикадельками, со сметаной		250/15/ 7		4.97	7.73	11.30	144.48
2	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,01	40
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			30,80				

**Полдник для продленной группы**

1	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным		153		4.52	5.12	25.05	165.30
2	Кисель		200		0.60	0.10	20.20	83.60
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			15,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 07.02.2023 г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Сыр порционнo	15	10		2,63	2,66	0,0	34,33
2	Гуляш из говядины		50/50		10,45	10,71	22,89	221,0
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	150/5		4,61	6,92	27,79	207,00
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,0
5	Хлеб пшеничный		25		1,54	0,20	12,30	58,75
6	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)		100		0,8	0,20	7,5	38,0
	Итого			64,19				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/3		6.44	5.03	33.18	184.50
2	Напиток шиповника		200		0,68	0,28	15,76	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			15,00				

**Обед 1-4 классов**



1	Рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной		250/15/10		5,79	9,37	12,39	162,75
2	Кисель		200		0,6	0,1	30,2	123,6
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			23,80				

**Обед 5-11 классов**

1	Рагу из птицы		50/200		13,08	13,18	24,22	268,60
2	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			30,80				

**Полдник для продленной группы**

1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		150/3		6.44	5.03	33.18	184.50
2	Напиток шиповника		200		0,68	0,28	15,76	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			15,00				

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





**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 08.02. 2023г.**

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн ость
1	Салат из свеклы отварной		60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Гуляш из куриных грудок		50/50		10,96	10,65	3,40	171,0
3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	304	150/5		3,74	4,15	39,23	209,00
4	Чай сахаром	376	190/10		0,07	0,02	10,0	40,0
5	Хлеб пшеничный		20		1,520	0,16	9,840	47
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого</b>			<b>64,19</b>				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4.56	4.78	24.29	158.86
2	Компот из изюма		200		0.35	0.08	19.85	82.20
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	<b>Итого</b>			<b>15,00</b>				

**Обед 1-4 классов**



1	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками		250/22		10,64	9.35	16.61	205.89
2	Компот из свежих яблок		185/15		0,16	0,16	27.88	114.6
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	<b>Итого</b>			<b>23,80</b>				

**Обед 5-11 классов**

1	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками		250/15		8,48	7,03	16,65	177,65
2	Булочка «Дорожная»		50		3,39	6,98	21,07	160,5
3	Компот из сухофруктов		200		0,66	0,09	22,01	92,80
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	<b>Итого</b>			<b>30,80</b>				

**Полдник для продленной группы**

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4.56	4.78	24.29	158.86
2	Компот из изюма		200		0.35	0.08	19.85	82.20
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	<b>Итого</b>			<b>15,00</b>				

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

Утверждаю:



Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 09.02.2023г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из белокочанной капусты	62	60		0,79	1,95	3,88	36,24
2	Биточки рыбные	234	90		10,98	8,42	12,21	160,20
3	Пюре картофельное с маслом сливочным		150/5		3,10	8,43	20,51	170,25
4	Компот из свежих яблок (75С)	342	200		0,16	0,16	13,91	58,74
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
6	Хлеб пшеничный		20		1,520	0,160	9,840	47
	итого			64,19				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Чай с сахаром		200		0.07	0.02	10.0	40.0
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого			15,00				

**Обед 1-4 классов**



1	Суп картофельный с мясом птицы		250/15		5.89	5.64	16.92	153.70
2	Напиток из сухофруктов		200		0.24	0.14	7.84	75.00
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого			23,80				

**Обед 5-11 классов**

1	Котлеты из мяса кур в томатном соусе		80/20		14,12	8,440 6	14,51 6	190,9
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		180/3		10,55	4,93	47,71	276,56
3	Кисель		200		0,24	0,12	25,76	105,28
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			30,80				

**Полдник для продленной группы**

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Чай с сахаром		200		0.07	0.02	10.0	40.0
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого			15,00				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.02.2023г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из моркови с сахаром		60		0,74	0,06	6,98	49,02
2	Котлеты говяжьи	271	90		10,18	13,75	11,77	183,40
3	Гороховое пюре с маслом сливочным		150/5		5,62	5,04	34,99	208,50
4	Чай с мармеладом		185/10/5		0,09	0,02	11,91	48,15
5	Хлеб пшеничный		20		1,520	0,160	9,840	47
6	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,920	40
	итого			64,19				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		150/3		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Кисель		200		0.60	0.10	20.20	83.60
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			15,00				

**Обед 1-4 классов**



1	Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной		250/22/10		7.00	10.57	9.58	169.09
2	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5		0.112	0.018	10.15	41.32
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			23,80				

**Обед 5-11 классов**

1	Котлеты домашние		90		12,21	15,51	9,11	224,4
2	Рис отварной		180		4,38	6,45	44,02	251,64
3	Чай с сахаром и лимоном		185/10/5		0,112	0,018	10,15	41,32
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			30,80				

**Полдник для продленной группы**

1	Макаронные изделия отварные с маслом растительным		150/3		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Кисель		200		0.60	0.10	20.20	83.60
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			15,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 11.02.2023г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47,0
2	Сыр порционно	15	10		2,03	2,63	0,00	34,33
3	Жаркое по-домашнему с куриной грудкой		200		14,33	17,280	39,940	396
4	Чай сахаром, с лимоном	376	190/10		0,13	0,02	10,20	42,0
5	Хлеб пшеничный		40		3,04	0,32	19,68	94,00
	итого			64,19				

Завтрак 5-11 классов

1	Суп крестьянский с крупой с птицей, со сметаной		250/10/7		4,00	7,82	6,38	113,78
2	Напиток из изюма		200		0,24	0,14	7,84	75,00
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
4	Печенье		50		3,75	4,9	37,2	208,50
	итого			30,80				

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.





Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.02.2023г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ Рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47
2	Куриная грудка запеченная	293	90		10,428	13,964	0	202
3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	203	150/3		5,10	2,85	31,96	186,10
4	Чай с сахаром, с яблоком		180/10/10		0,110	0,060	10,990	45
5	Хлеб пшеничный		35		2,660	0,280	17,22	82
6	Хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
	итого			64,19				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Каша полбяная молочная с маслом сливочным		150/3		6,44	5,03	33,18	204,30
2	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого			15,00				

**Обед 1-4 классов**



1	Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы на курином бульоне		250/15		6,23	5,65	17,51	157,95
2	Кисель		200		0,6	0,1	30,2	123,60
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого			23,80				

**Обед 5 -11 классов**

1	Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе		55/50		8,5	11,21	10,61	180,0
2	Каша гречневая рассыпчатая		180		10,52	2,76	47,676	256,80
3	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,02	40
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			30,80				

**Полдник для продленной группы**

1	Каша полбяная молочная с маслом сливочным		150/3		6,44	5,03	33,18	204,30
2	Чай с сахаром		190/10		0,07	0,02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого			15,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.02.2023г.

**Завтрак 1-4 классов**

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	3	60		7,03	7,94	19,75	178,50
2	Котлеты домашние из говядины	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
3	Каша дружба молочная со сливочным маслом	175	150/5		2,33	2,94	38,92	178,50
4	Чай «Витаминный» с ягодами		185/10/5		0,24	0,09	12,42	54,20
5	хлеб ржаной		20		1,32	0,240	7,920	40
6	Печенье		30		2,22	2,82	1,71	12,90
	ИТОГО			64,19				

**Завтрак 5-11 классов**

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Компот из изюма		200		0.35	0.08	19.85	82.20
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	ИТОГО			15,00				

**Обед 1-4 классов**



1	Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной		250/15/10		6.23	7.02	834	128.20
2	Напиток из сухофруктов		200		0.66	0.09	12.01	92.80
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	ИТОГО			23,80				

**Обед 5 -11 классов**

1	Щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной		250/10/10		4,83	6,83	8,31	120,78
2	Булочка обсыпная		50		3,64	6,26	21,96	159,00
3	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	17,88	74,7
4	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого			30,80				

**Полдник для продленной группы**

1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Компот из изюма		200		0.35	0.08	19.85	82.20
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	ИТОГО			15,00				

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