



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 09.01. 2024 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Сырники из творога с молочной кашей «Дружба»	175, 219	50/150		12,92	14,39	31,09	292,26
2	Чай с сахаром	377	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
3	Хлеб ржаной		40		2,64	0,48	15,84	79,20
4	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого			66,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

Обед 2-4 классов

1	Суп – лапша домашняя с мясом птицы		260		4,91	7,40	11,65	141,95
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	20,76	88,20
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			25,00				

Обед 5-11 классов



1	Суп - лапша домашняя с мясом птицы		260		5,65	6,10	11,62	132,55
2	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			38,00				

Для учащихся льготной категории

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным		153		5,46	4,98	29,41	185,17
2	Чай с сахаром и лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.01.2024 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Сыр порционнo		10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Гуляш из говядины		50/50		10,39	14,79	10,30	221,00
3	Каша гречневая рассыпчатая	304	150		3,77	2,29	39,72	214,00
4	Чай сахаром, с лимоном	377	200		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб ржаной		50		3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого			66,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

Обед 2-4 классов

1	Шурпа с мясом		260		5,92	5,55	16,14	138,25
2	Компот из урюка		200		0,75	0,06	27,93	116,4
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			25,00				

Обед 5-11 классов


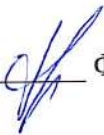
1	Шулпа с мясом говядины		260		5,14	3,20	16,92	128,83
2	Компот из сухофруктов		200		0,66	0,09	22,03	82,80
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
4	Булочка « Школьная»		50		3,64	6,26	21,96	159,00
	Итого			38,00				

Для учащихся льготной категории

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

Полдник для продленной группы

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	168,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 11.01.2024
Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	52	60		0,84	3,61	4,96	55,68
2	Котлета из мяса птицы		90		10,20	12,93	13,79	198,00
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	312	153		4,11	3,55	30,79	202,80
4	Чай с сахаром, с яблоком	376	200		0,11	0,06	1,98	44,70
5	хлеб ржаной		20		1,52	0,16	9,84	47,00
6	Хлеб пшеничный		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого			66,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15.75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого			18,00				

Обед 2-4 классов

1	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной		250/10/5		2,98	6,99	7,07	104,95
2	Чай с мармеладом		200		0,11	0,02	12,73	51,30
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого			25,00				

Обед 5-11 классов



1	Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной		265		2,98	6,99	7,07	104,95
2	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,60
3	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			38,00				

Для учащихся особых категорий

1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15.75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным		150/3		6.21	6.58	28.23	197.96
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	15.75	68,20
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	итого			18,00				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 12.01.2024 г.

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	47,00
2	Сыр порционно	15	15		3,95	3,99	0,00	51,50
3	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	390-392	155		8,79	11,20	31,40	295,65
4	Кофейный напиток с молоком	379	200		3,17	2,68	15,95	100,60
5	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
6	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			66,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	27,88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

Обед 2-4 классов

1	Харчо с мясом птицы, со сметаной		250/10/5		3,05	7,41	1,94	85,55
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	166,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			25,00				

Обед 5-11 классов



1	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе		90		7,25	11,94	8,36	123,99
2	Макаронные изделия отварные		180		5,40	3,53	30,01	174,80
3	Чай с сахаром, с лимоном		185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			38,00				

Для учащихся особых категорий

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	27,88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		150/3		4,56	4,78	24,29	158,86
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	27,88	114,60
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.01.2024 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	Салат из квашеной капусты	47	60		1,02	3,00	5,07	51,42
2	Биточки рыбные	234	90		13,17	10,70	15,79	193,30
3	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	302	153		3,63	6,50	37,58	223,35
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	200		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	ИТОГО			66,76				


Завтрак 5-11 классов

1	Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной		250/10/7		3,93	6,84	11,19	131,48
2	Напиток из изюма		200		0,35	0,08	29,85	122,20
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
	ИТОГО			38,00				

Для учащихся особых категорий

1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		153		4,25	3,41	24,40	145,80
2	Компот из урюка		200		0,75	0,06	27,93	116,40
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	ИТОГО							

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.01.2024 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ Рец.	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность
1	Котлета из мяса птицы		90		10,20	12,93	13,79	198,00
2	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	182	183		4,09	5,08	37	216,90
3	Чай «Витаминный» с шиповником	376	200		0,24	0,09	26	54,20
4	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,43	58,75
5	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
итого					66,76			

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					18,00			

Обед 2-4 классов

1	Суп картофельный с вермишелью, с куриными фрикадельками		250/10		4,05	4,16	18,25	138,85
2	Чай сахаром и лимоном		200		0,112	0,018	10,15	41,32
3	хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
итого					25,00			

Обед 5 -11 классов

1	Сосиски отварные		90		9,92	21,46	0,32	235,80
2	Каша пшенная молочная		200		5,58	8,88	31,92	210,00
3	Чай с сахаром		200		0,07	0,02	10,02	40
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
Итого					38,00			

Для учащихся особых категорий

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								

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					18,00			

Повар:

Галиуллина Ф.С., Медсестра:

Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 16.01.2024 г

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	47,00
2	Плов из говядины с рисовой крупой	265	200		15,95	19,55	39,75	408,42
3	Чай с сахаром	376	200		0,07	0,02	10,01	40,00
4	хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
5	Хлеб пшеничный		25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Итого			66,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		150/3		6.44	5,03	33,18	204,26
2	Компот из свежих яблок		200		0.08	0.08	13,94	57,30
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			18,00				

Обед 2-4 классов

1	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной		265		2,70	5,90	8,08	102,85
2	Компот из сухофруктов		200		0,83	0,11	40,02	166,00
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			25,00				

Обед 5 -11 классов

1	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной		265		4,70	6,08	8,13	112,68
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	17,90	74,7
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,6
	Итого			38,00				

Для учащихся особых категорий

1	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		150/3		6.44	5,03	33,18	204,26
2	Компот из свежих яблок		200		0.08	0.08	13,94	57,30
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			18,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным		150/3		6.44	5,03	33,18	204,26
2	Компот из свежих яблок		200		0.08	0.08	13,94	57,30
3	Хлеб ржаной		30		1.98	0.36	11.88	59.40
	Итого			18,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.01.2024 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Рыба тушеная в томате с овощами	229	50/50		9,05	6,09	3,80	105,00
2	Капуста тушеная	321	50		1,03	1,62	4,71	37,55
3	Пюре картофельное	312	150		3,09	6,98	20,48	157,05
4	Компот из свежих яблок (75С)	342	200		0,16	0,16	17,90	74,60
5	Хлеб пшеничный		35		2,66	0,28	17,22	82
	Итого			66,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Чай с сахаром		190/10		007	02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

Обед 2-4 классов

1	Суп рисовой крупой и мясными фрикадельками		250/10		4,31	4,59	14,61	116,95
2	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	20,76	88,20
3	хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			25,00				

Обед 5 -11 классов



1	Рыба, тушеная в томате с овощами		50/50		9,05	6,09	3,80	105,00
2	Пюре картофельное		180		3,71	8,38	24,58	168,46
3	Кисель		200		0,60	0,10	30,20	123,80
4	Хлеб пшеничный /ржаной		20/20		2,84	0,4	17,76	86,6
	Итого			38,00				

Для учащихся особых категорий

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Чай с сахаром		190/10		007	02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		150/3		6,68	5,83	23,59	171,76
2	Чай с сахаром		190/10		007	02	10,00	40,00
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого			18,00				

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19.01.2024 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Овощи тушеные с мясом	143, 241	200		12,48	15,68	19,34	271,50
2	Компот из сухофруктов (75С)	349	200		0,66	0,09	22,03	92,80
3	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
4	Плоды и ягоды свежие (яблоки)		100		0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого			66,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4.56	4.78	24.29	158,86
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			18,00				

Обед 2-4 классов

1	Рассольник домашний с мясными фрикадельками		250/10		4,43	6,95	12,72	140,70
2	Компот из изюма и урюка		200		055	0,07	28,89	119,30
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11.88	59.40
	Итого			25,00				

Обед 5 -11 классов



1	Овощи тушеные с мясом		200		12,48	15,68	19,34	271,50
2	Чай с сахаром, с лимоном		200		0,11	0,02	10,15	41,32
3	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,40
	Итого			38,00				

Для учащихся особых категорий

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4.56	4.78	24.29	158,86
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			18,00				

Полдник для продленной группы

1	Каша манная молочная с маслом сливочным		153		4.56	4.78	24.29	158,86
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			18,00				

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.01.2024 г.

Завтрак 1-4 классов

№	Наименование блюд	№ рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком к/с		60		0,96	2,11	4,33	40,50
2	Котлеты «Аппетитные»		90		12,90	12,15	13,15	214,20
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171	153		3,79	4,47	39,76	233,80
4	Чай с сахаром, с лимоном	377	200		0,11	0,02	10,15	41,32
5	Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50
	итого			66,76				

Завтрак 5-11 классов

1	Солянка по – домашнему, со сметаной		250/10		8,29	10,65	7,55	184,83
2	Компот из свежих яблок		200		0,16	0,16	17,90	74,60
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	итого			38,00				

Для учащихся особых категорий

1	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		153		5,68	2,85	31,96	176,10
2	Компот из урюка		200		0,75	0,06	27,93	116,40
3	Хлеб ржаной		30		1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого							

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.