

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 9.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углево ды | Калорий ность |
|---|--|-------|--------------|-------|-------|------|--------------|------------------|
| 1 | Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно - томатном соусе | | 60/40 | | 4,90 | 5,19 | 9,85 | 101 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 203 | 183 | | 6,64 | 7,60 | 31,78 | 221,94 |
| 3 | Какао с молоком | | 200 | | 4,08 | 3,54 | 7,60 | 78,60 |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 5-11 классов

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками | | 260 | | 6,85 | 8,59 | 17,33 | 168,85 |
| 2 | Компот из урюка | | 200 | | 0,75 | 0,06 | 17,93 | 76,40 |
| 3 | Хлеб пшеничный / ржаной | | 20/20 | | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 |
| | Итого | | | 42,00 | | | | |

Обед 5 -11 классов

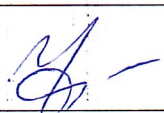
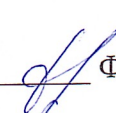
| | | | | | | | | |
|---|---|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша Дружба молочная с маслом сливочным | | 150/3 | | 4,52 | 5,12 | 25,05 | 165,26 |
| 2 | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,83 | 0,11 | 40,02 | 166,00 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

Для учащихся особых категорий

| | | | | | | | | |
|---|---|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша Дружба молочная с маслом сливочным | | 150/3 | | 4,52 | 5,12 | 25,05 | 165,26 |
| 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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Суп картофельный с горохом с куриными фрикадельками | | 250/10 | | 6,29 | 5,47 | 16,54 | 153,25 |
| 2 | Чай сахаром | | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 32,00 | | | | |

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 10.01.2025 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 | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 | | | 42,00 | | | | |

Обед 5 -11 классов

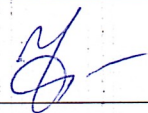
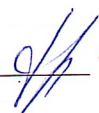
| | | | | | | | | |
|---|---|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша манная молочная с маслом сливочным | | 153 | | 4.56 | 4.78 | 24.29 | 158,86 |
| 2 | Напиток из шиповника | | 200 | | 0.68 | 0.28 | 15,76 | 68,20 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11.88 | 59.4 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 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 | | | 32,00 | | | | |

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 11.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорий ность |
|---|---|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью | | 80 | | 1,05 | 2,60 | 5,17 | 48,32 |
| 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 | | | 69,43 | | | | |

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 | | | 42,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углево ды | Калорийн ость |
|---|--|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Котлета из мяса птицы | | 90 | | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 150/5 | | 5,70 | 4,30 | 31,99 | 189,30 |
| 3 | Компот из сухофруктов (75С) | | 200 | | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 |
| 4 | Салат из моркови с яблоками | | 60 | | 0,64 | 2,25 | 4,01 | 41 |
| 5 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,38 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 5-11 классов

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Котлета из мяса птицы | | 90 | | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 155 | | 5,70 | 4,30 | 31,99 | 189,30 |
| 3 | Чай с сахаром | | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40 |
| 4 | Хлеб пшеничный /ржаной | | 20/20 | | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 |
| | Итого | | | 42,00 | | | | |

Обед 5-11 классов

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | | 153 | | 6,68 | 5,83 | 23,59 | 171,76 |
| 2 | Кисель | | 200 | | 0,60 | 0,10 | 20,20 | 83,60 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

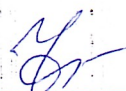
Для учащихся льготной категории

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | | 153 | | 6,68 | 5,83 | 23,59 | 171,76 |
| 2 | Кисель | | 200 | | 0,60 | 0,10 | 20,20 | 83,60 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной | | 265 | | 3,51 | 7,16 | 12,96 | 135,95 |
| 2 | Компот из свежих яблок с изюмом | | 200 | | 0,25 | 0,12 | 28,87 | 118,40 |
| 3 | хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 32,00 | | | | |

Повар:



Галиуллина Ф.С., Медсестра:



Фасхутдинова Г.Р

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|---|----------|--------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 | Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным | 175, 219 | 60/150/5 | | 13,65 | 15,29 | 38,32 | 330,90 |
| 2 | Чай с сахаром | 377 | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40,00 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| 4 | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 43 |
| | Итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 | | | 42,00 | | | | |

Обед 5-11 классов

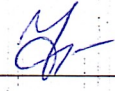

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша ячневая вязкая с маслом сливочным | | 153 | | 5,46 | 4,98 | 29,41 | 185,17 |
| 2 | Чай с сахаром и лимоном | | 200 | | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 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 | | | 32,00 | | | | |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|----------------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 | Сыр порционно | | 10 | | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 34,33 |
| 2 | Гуляш из говядины | | 50/50 | | 10,25 | 14,03 | 10,30 | 209 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 304 | 150 | | 3,77 | 2,29 | 39,72 | 199 |
| 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 | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 |
| | Итого | | | 42,00 | | | | |

Обед 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 | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|-------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Шурпа с говядиной | | 260 | | 5,04 | 8,32 | 18,63 | 173,31 |
| 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 | | | 32,00 | | | | |

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 16.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|--------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 | Свекла отварная дольками | 52 | 60 | | 1,08 | 0,06 | 5,88 | 28,80 |
| 2 | Котлета из мяса птицы | | 90 | | 10,20 | 11,80 | 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 | | 40 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 70,50 |
| | Итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 | | | 42,00 | | | | |

Обед 5-11 классов


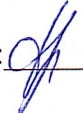
| | | | | | | | | |
|---|---|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша геркулесовая вязкая маслом сливочным | | 150/3 | | 6,21 | 6,58 | 28,23 | 197,96 |
| 2 | Напиток из шиповника | | 200 | | 0,68 | 0,28 | 15,75 | 68,20 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|---|--|----------|-------|------|------|-------|--------|
| 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 | | | 32,00 | | | | |

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

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|--|-------|--------------|-------|-------|--------|----------|--------------|
| 1 | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе | | 100 | | 7,284 | 11,740 | 8,26 | 152 |
| 2 | Сыр порционно | 15 | 15 | | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 51,50 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 185 | | 5,10 | 3,62 | 31,96 | 176,10 |
| 4 | Напиток с свежих фруктов (75С) | 379 | 200 | | 0,34 | 0,17 | 21,46 | 103,50 |
| 5 | Хлеб пшеничный | | 45 | | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| | Итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 | | | 42,00 | | | | |

Обед 5-11 классов

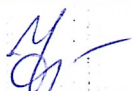

| | | | | | | | | |
|---|---|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша манная молочная с маслом сливочным | | 150/3 | | 4,56 | 4,78 | 24,29 | 158,86 |
| 2 | Компот из свежих яблок | | 200 | | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 3 | хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--|----------|-------|------|------|-------|--------|
| 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 | | | 32,00 | | | | |

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 18.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорийн ость |
|---|---|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты с морковью | 47 | 80 | | 1,05 | 2,60 | 5,17 | 48,32 |
| 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 | | | 69,43 | | | | |

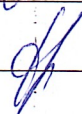
Завтрак 5-11 классов

| | | | | | | | | |
|---|---|--|----------|-------|------|------|-------|--------|
| 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 и урюка | | 200 | | 0,55 | 0,07 | 18,89 | 78,30 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 20 | | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,60 |
| | Итого | | | 42,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № Рец. | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--------------|--|--------|--------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 | Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным | | 60/185 | | 18,02 | 18,13 | 42,98 | 386,40 |
| 2 | Чай «Витаминный» с шиповником | 376 | 200 | | 0,24 | 0,09 | 26 | 54,20 |
| 3 | Хлеб пшеничный | | 25 | | 1,90 | 0,20 | 12,43 | 58,75 |
| 4 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| 1 | Сырники из творога с кашей пшенной молочной с маслом сливочным | | 60/185 | | 18,02 | 18,13 | 42,98 | 386,40 |
| Итого | | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 5-11 классов

| | | | | | | | | |
|--------------|------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Котлета из мяса птицы | | 90 | | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 |
| 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 | | | | 42,00 | | | | |

Обед 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 | | | | 23,00 | | | | |

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 | | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|--------------|---|--|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 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 | | | | 32,00 | | | | |

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21.01.2025 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 | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 | | | 42,00 | | | | |

Обед 5 -11 классов

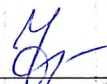

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | | 150/3 | | 6,44 | 5,03 | 33,18 | 204,26 |
| 2 | Компот из свежих яблок | | 200 | | 0,08 | 0,08 | 13,94 | 57,30 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|---|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 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 | | | 32,00 | | | | |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 22.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|--------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 229 | 50/50 | | 9,05 | 6,09 | 3,80 | 105,00 |
| 2 | Салат из отварной свеклы | 321 | 60 | | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 |
| 3 | Пюре картофельное с маслом сливочным | 312 | 153 | | 3,08 | 8,25 | 20,47 | 150,45 |
| 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 | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 5-11 классов

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Рыба, тушенная 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 | | | 42,00 | | | | |

Обед 5 -11 классов

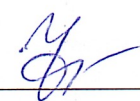
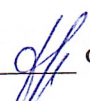
| | | | | | | | | |
|---|--|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | | 150/3 | | 6,68 | 5,83 | 23,59 | 171,76 |
| 2 | Чай с сахаром | | 190/10 | | 007 | 02 | 10,00 | 40,00 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 59.40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 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 | | | 32,00 | | | | |

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

Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 23.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|--|-------|--------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| 1 | Тефтели куриные с гречневой крупой в сметанно - томатном соусе | | 60/40 | | 4,90 | 5,19 | 9,85 | 101 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 203 | 183 | | 6,64 | 7,60 | 31,78 | 221,94 |
| 3 | Какао с молоком | | 200 | | 4,08 | 3,54 | 7,60 | 78,60 |
| 4 | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | Итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 5-11 классов

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Суп картофельный с горохом, с куриными фрикадельками | | 260 | | 6,85 | 8,59 | 17,33 | 168,85 |
| 2 | Компот из урюка | | 200 | | 0,75 | 0,06 | 17,93 | 76,40 |
| 3 | Хлеб пшеничный / ржаной | | 20/20 | | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 |
| | Итого | | | 42,00 | | | | |

Обед 5 -11 классов

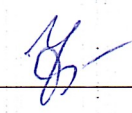
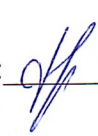
| | | | | | | | | |
|---|---|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша Дружба молочная с маслом сливочным | | 150/3 | | 4,52 | 5,12 | 25,05 | 165,26 |
| 2 | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,83 | 0,11 | 40,02 | 166,00 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

Для учащихся особых категорий

| | | | | | | | | |
|---|---|--|-------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша Дружба молочная с маслом сливочным | | 150/3 | | 4,52 | 5,12 | 25,05 | 165,26 |
| 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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Суп картофельный с горохом с куриными фрикадельками | | 250/10 | | 6,29 | 5,47 | 16,54 | 153,25 |
| 2 | Чай сахаром | | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 32,00 | | | | |

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



Утверждаю:
Зиялдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|--------------------------------|----------|--------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| 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 | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 | | | 42,00 | | | | |

Обед 5 -11 классов

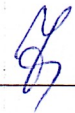
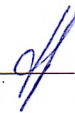
| | | | | | | | | |
|---|---|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша манная молочная с маслом сливочным | | 153 | | 4,56 | 4,78 | 24,29 | 158,86 |
| 2 | Напиток из шиповника | | 200 | | 0,68 | 0,28 | 15,76 | 68,20 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Рассольник домашний с мясными фрикадельками | | 250/10 | | 4,43 | 6,95 | 12,72 | 140,70 |
| 2 | Компот из изюма и урюка | | 200 | | 0,55 | 0,07 | 28,89 | 119,30 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 32,00 | | | | |

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 25.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорий ность |
|---|---|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|------------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью | | 80 | | 1,05 | 2,60 | 5,17 | 48,32 |
| 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 | | | 69,43 | | | | |

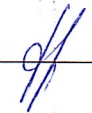
Завтрак 5-11 классов

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|--------|-------|------|-------|-------|--------|
| 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 | | | 42,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Повар:  Галиуллина Ф.С.

Медсестра:  Фасхутдинова Г.Р.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 27.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|--|-------|--------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 | Котлета из мяса птицы | | 90 | | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 150/5 | | 5,70 | 4,30 | 31,99 | 189,30 |
| 3 | Компот из сухофруктов (75С) | | 200 | | 0,66 | 0,09 | 22,03 | 92,80 |
| 4 | Салат из моркови с яблоками | | 60 | | 0,64 | 2,25 | 4,01 | 41 |
| 5 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,38 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 5-11 классов

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Котлета из мяса птицы | | 90 | | 10,20 | 12,93 | 13,79 | 198,00 |
| 2 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 155 | | 5,70 | 4,30 | 31,99 | 189,30 |
| 3 | Чай с сахаром | | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40 |
| 4 | Хлеб пшеничный /ржаной | | 20/20 | | 2,84 | 0,4 | 17,76 | 86,6 |
| | Итого | | | 42,00 | | | | |

Обед 5-11 классов

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | | 153 | | 6,68 | 5,83 | 23,59 | 171,76 |
| 2 | Кисель | | 200 | | 0,60 | 0,10 | 20,20 | 83,60 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

Для учащихся льготной категории

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | | 153 | | 6,68 | 5,83 | 23,59 | 171,76 |
| 2 | Кисель | | 200 | | 0,60 | 0,10 | 20,20 | 83,60 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной | | 265 | | 3,51 | 7,16 | 12,96 | 135,95 |
| 2 | Компот из свежих яблок с изюмом | | 200 | | 0,25 | 0,12 | 28,87 | 118,40 |
| 3 | хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 32,00 | | | | |

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

Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 28.01.2025г

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|---|----------|--------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 | Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным | 175, 219 | 60/150/5 | | 13,65 | 15,29 | 38,32 | 330,90 |
| 2 | Чай с сахаром | 377 | 190/10 | | 0,07 | 0,02 | 10,01 | 40,00 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| 4 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 43 |
| | итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 | | | 42,00 | | | | |

Обед 5-11 классов

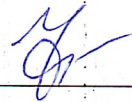

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша ячневая вязкая с маслом сливочным | | 153 | | 5,46 | 4,98 | 29,41 | 185,17 |
| 2 | Чай с сахаром и лимоном | | 200 | | 0,11 | 0,02 | 10,15 | 41,32 |
| 3 | Хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 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 | | | 32,00 | | | | |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 29.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|----------------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 | Сыр порционно | | 10 | | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 34,33 |
| 2 | Гуляш из говядины | | 50/50 | | 10,25 | 14,03 | 10,30 | 209 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 304 | 150 | | 3,77 | 2,29 | 39,72 | 199 |
| 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 | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 |
| | Итого | | | 42,00 | | | | |

Обед 5-11 классов

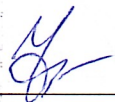
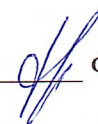
| | | | | | | | | |
|---|--|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 153 | | 5,68 | 2,85 | 31,96 | 176,10 |
| 2 | Компот из сухофруктов | | 200 | | 0,83 | 0,11 | 40,02 | 168,00 |
| 3 | хлеб ржаной | | 30 | | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,40 |
| | Итого | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|-------------------|--|-----|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Шурпа с говядиной | | 260 | | 5,04 | 8,32 | 18,63 | 173,31 |
| 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 | | | 32,00 | | | | |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 30.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|--------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 | Свекла отварная дольками | 52 | 60 | | 1,08 | 0,06 | 5,88 | 28,80 |
| 2 | Котлета из мяса птицы | | 90 | | 10,20 | 11,80 | 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 | | 40 | | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,20 |
| 6 | Хлеб пшеничный | | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,78 | 70,50 |
| | Итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 | | | 42,00 | | | | |

Обед 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 | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|---|--|----------|-------|------|------|-------|--------|
| 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 | | | 32,00 | | | | |

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



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 31.01.2025 г.

Завтрак 1-4 классов

| № | Наименование блюд | № рец | Масса порции | Цена | Белки | Жиры | Углево ды | Калорийн ость |
|---|--|-------|--------------|-------|-------|--------|-----------|---------------|
| 1 | Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе | | 100 | | 7,284 | 11,740 | 8,26 | 152 |
| 2 | Сыр порционнo | 15 | 15 | | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 51,50 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 185 | | 5,10 | 3,62 | 31,96 | 176,10 |
| 4 | Напиток с свежих фруктов (75С) | 379 | 200 | | 0,34 | 0,17 | 21,46 | 103,50 |
| 5 | Хлеб пшеничный | | 45 | | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,75 |
| | Итого | | | 69,43 | | | | |

Завтрак 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 | | | 42,00 | | | | |

Обед 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 | | | 23,00 | | | | |

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 | | | 23,00 | | | | |

Полдник для продленной группы

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|--|----------|-------|------|------|-------|--------|
| 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 | | | 32,00 | | | | |

Повар:

Галиуллина Ф.С.,

Медсестра:

Фасхутдинова Г.Р.