



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 18.01 202г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Пюре из картофеля	таб 3	100		0,4	0,4	9,8	47
2	Крутожкины оладьи							
3	Кисель	280	50		10,15	13,78	8,10	159,57
4	Кисель овсяный	304						
5	Сметанное суфле		150/5		3,7	9,0	36,74	202,90
6	Чай сахарный	376	180/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,76	71
	Итого		20		1,32	0,240	7,82	39,60
				53,01				

Завтрак 5-11 класс

1	Панна котта	150/5	150/5	8,00	8,24	11,24	10,01	180,0
2	со смет. маслом							
3	Пудинг десертный	20	2138	7,8	27,15	59,80	407,55	
4	Крутожкины оладьи	376	100	7,30	0,4	0,4	9,8	47
5	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничный		30	1,32	2,280	0,240	14,76	71
	Итого			21,70				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронами							
2	с курицей	101	250	9,85	6,33	11,81	8,75	139,02
3	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный		30	1,10	2,280	0,240	14,76	71
5								
6								
	Итого			12,76				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Панна котта	179	150/5	8,89	8,24	11,24	10,01	180,0
2	со смет. маслом							
3	Чай сахарный	376	180/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный		30	1,32	2,280	0,240	14,76	71
5								
6								
	Итого			12,02				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 13.01. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из овощей	62	100		1,31	3,25	6,47	60,40
2	Каша овсяная							
3	Блины из дрожжевого теста	234	90		10,88	8,42	12,21	160,20
4	Чаша минеральная							
5	Молоко с сахаром	150/10						
6	Чаша минеральная	342	200		0,16	0,16	27,88	114,60
	Итого		25		1,90	0,2	18,30	59
	Углево ржаной		20		1,32	0,24	7,82	39,60
				53,01				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из овощей							
2	Каша овсяная	62	100	4,72	1,31	3,25	6,47	60,40
3	Блины из дрожжевого теста	234	90	8,54	10,88	8,42	12,21	160,20
4	Чаша минеральная							
5	Молоко с сахаром	150/10		7,42	10,48	13,86	15,6	156
6	Чаша минеральная	342	200	2,20	0,16	0,16	27,88	114,60
	Углево ржаной		20	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого							
	В т.ч. овощи			24,20				

Обед 1-11 класс

1	Суп овощной на курице							
2	Хлеб пшеничный	20	250	6,53	28,18	8,05	23,55	388,07
3	Чай сахарный		150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Углево ржаной		20	1,10	2,28	0,24	14,76	71
5								
6								
	Итого			9,44	0			
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Макаронки с сыром		150/5	6,10	5,12	4,53	21,55	189,20
2	Чаша минеральная							
3	Чай сахарный	376	150/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Углево ржаной		20	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
5								
6								
	Итого			9,23				

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



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 14.01 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из моркови	62	100		1,233	0,084	7,43	71,7
2	Резь из картофеля							
3	Овощное пюре	281	50/150		14,170	14,84	33,200	258,32
4	Машина с вареной картошкой	382	200		1,08	3,34	17,58	118,60
5	Уход творожком		30		2,28	0,24	14,76	70,50
6	Уход рисом		20		1,320	0,24	7,820	40
	ИТОГО			55,01				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из моркови	62	50	8,75	1,233	0,084	7,43	71,7
2	Машина, рисовая							
3	Овощное пюре с картошкой	184	150/5	7,42	3,42	2,850	33,135	155
4	Уход творожком	15	10	5,14	2,63	2,66	0,80	34,33
5	Уход сахаром		100/10	1,81	0,04	0,02	10,0	40,00
6	Уход творожком		30	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО			24,51				
	В т.ч. ОВОЩИ			7,75				

Обед 1-11 класс

1	Суп с капустой							
2	Крупяной с мясом	102	250/15	10,05	28,18	9,05	23,55	388,02
3	Уход творожком							
4	Уход сахаром	376	100/10	1,81	0,04	0,02	10,0	40,00
5	Уход рисом		25	1,10	1,05	0,30	9,50	50
6								
	ИТОГО			22,96				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Машина рисовая	184	150/5	7,42	3,42	2,850	33,135	155
2	Овощное пюре с картошкой							
3	Уход сахаром	376	100/10	1,81	0,04	0,02	10,0	40,00
4	Уход творожком		35	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
5								
6								
	ИТОГО			10,55				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

2021г.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 15.01.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Яблоки свежие	1009	100		0,40	0,40	9,80	47,00
2	Сыр порционный	15	10		2,03	2,63	0,00	34,33
3	Запеканка творог.							
4	чай с сахаром. сгущ.	223	130/10		14,20	17,00	40,500	381
5	чай сахаром		130/10		0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшенич.		40		3,04	0,32	13,08	54,00
ИТОГО				55,01				

Завтрак 5-11 класс

1	Яблоки свежие	1009	300	3,75	0,40	0,40	9,80	47,00
2	Сыр порционный							
3	Запеканка творог.							
4	чай сгущенный	206	250	11,80	4,61	4,61	18,35	145,39
5	чай сахаром	376	130/10	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшенич.		40	1,76	3,04	0,32	13,08	54,00
	Вафели	1006	20	2,38	7,8	27,15	55,80	497,51
ИТОГО								
В Т.Ч.ОВОЩИ				21,5				

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.



Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 17.01

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Яблочки сметане	7009	100		0,40	0,40	9,80	44,0
2	Куриное грудка							
3	Ягнечное	253	90		10,428	13,864	0,00	202
4	Каша гречневая		150/15					
5	со слив. маслом	171			8,21	8,72	38,71	276,75
6	Хлеб пшеничный	378	200		2,166	2,078	15,946	101
	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	Итого		20		1,320	0,240	7,820	40
				55,66				

Завтрак 5-11 класс

1	Яблочки сметане	7009	100	7,50	0,40	0,40	9,80	44,0
2	Каша гречневая							
3	со слив. маслом	171	150/15	8,89	8,72	38,71	276,75	
4	Хлеб пшеничный	15	10	5,81	2,163	2,066	0,00	34,33
5	Чай сахаром	378	150/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб пшеничный		20	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	Итого			24,53				
	В т.ч.овощи							

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронками	101	150/15	13,10	6,33	11,51	2,75	139,62
2	Суп из овощей с курицей							
3	Чай сахаром	378	150/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный		20	1,10	2,280	0,240	14,768	71
5								
6								
	Итого			16,01				
	В т.ч.овощи							

Полдник для продленной группы

1	Макаронки отварные		150/15	6,10	5,12	4,53	31,99	189,20
2	со слив. маслом	202						
3	Чай сахаром	378	150/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб пшеничный		20	1,32	2,288	0,24	14,76	70,50
5								
6								
	Итого			9,23				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастановской средней школы на 18-01 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Бурбурфод с снром	50	50		7,03	14,83	14,83	155,0
2	Помидоры, помидоры							
3	Уг говядина	271	90		10,15	10,50	8,10	199,57
4	Мама круиде							
5	со сешв. маселом	175	150/5		2,33	2,84	38,92	178,50
6	чай сахаром, с медом	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	Итого		20		1,32	0,24	7,92	39,00

Завтрак 5-11 класс

1	Мама помидоры							
2	Уг говядина	271	50	17,09	10,15	10,50	8,10	199,57
3	Мама круиде со сешв. маселом	175	150/5	9,04	2,33	2,84	38,92	178,50
4	чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
5	Хлеб тменч		20	1,32	2,280	0,240	14,760	71
	Итого			28,86				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Уг по уривости	88	250	11,40	4,22	7,740	8,540	127,52
2	Уг К/Мисоке							
3	чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
4	Хлеб тменч		20	1,10	2,280	0,240	14,768	71
5								
6								
	Итого			14,31				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Мама тменчае	171	150/10	8,89	2,24	2,72	38,71	276,75
2	со сешв. маслом							
3	чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
4	Хлеб тменч		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71
5								
6								
	Итого			12,02				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 19.01 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из свеклы	52	60		0,84	3,01	4,56	55,68
2	Омлет							
3	Хлебцы из маюкур	294	90		11,85	8,06	18,53	188,0
4								
5	Кур с соусом	312	150/5		3,13	8,43	20,51	170,25
6	Чай сахаром	376	180/10		0,07	0,02	10,00	40,00
	Хлеб тосты		35		2,00	0,280	17,220	82
	Итого		85		1,65	0,280	9,800	50
				59,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из свеклы							
2	Омлет	52	60	9,07	0,84	3,01	4,56	55,68
3	Хлебцы тосты							
4	Кур с соусом	173	150/10	10,52	3,420	8,850	33,135	155
5	Чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб тосты		35	1,32	2,06	0,280	17,22	82
	Хлеб тосты		10	4,01	2,03	2,00	0,00	34,33
	Итого							
	В т.ч.овощи			26,73				

Обед 1-11 класс

1	Суп куриный с							
2	Макаронными изделиями	20	250/15	17,41	28,18	8,05	23,55	389,07
3	Чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб тосты		70	1,10	2,280	0,240	14,718	71
5								
6								
	Итого			20,32				
	В т.ч.овощи							

Полдник для продленной группы

1	Хлебцы тосты							
2	Кур с соусом	173	150/10	10,52	3,420	8,850	33,135	155
3	Чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб тосты		35	1,32	2,06	0,280	17,22	82
5								
6								
	Итого			13,65				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 20.09 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Нерез	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Мельники св. табл				0,50	0,20	8,10	13,10
2	Салат из свежих овощей							
3	Колбаса	62	100	1,31	3,25	6,47	60,40	
4	Хлеб сдобный		150/5	3,20	0,50	4,80	187	
5	Фруктовый сок							
6	Картофель	280	55/50	2,50	11,21	10,01	180,10	
	Чай зеленый		20	1,52	0,100	9,84	47	
	Итого		20	1,52	0,240	7,92	40	
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из свежих овощей	62	100	1,31	3,25	6,47	60,40
2	Колбаса						
3	Хлеб сдобный						
4	Салат со св. овощами	184	150/10	2,35	3,42	2,850	33,135
5	Фруктовый сок						
6	Картофель	280	55/50	13,08	2,15	11,21	10,01
	Хлеб сдобный	ТТК	200	2,20	0,06	0,08	22,42
	Итого		20	1,32	1,52	0,100	9,800
	В т.ч. овощи						
				30,27			

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой						
2	Фруктовый сок	102	250	11,05	28,18	2,05	23,55
3	Хлеб сдобный	376	185/15	1,81	0,04	0,02	10,00
4	Чай сдобный		20	1,10	1,320	0,240	7,920
5							
6							
	Итого			13,96			
	В т.ч. овощи						

Полдник для продленной группы

1	Хлеб сдобный						
2	Салат со св. овощами	184	150/10	2,35	3,42	2,850	33,135
3	Чай сдобный	376	185/15	1,81	0,04	0,02	10,00
4	Чай зеленый		20	1,32	1,52	0,100	9,800
5							
6							
	Итого			11,48			

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



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 21.01 2021г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Нерез	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Фрикадельки в смет.	280	55/50		8,15	11,24	10,01	180,0
2	Корж - тоссет.							
3	Мама зрешевене	171	150/5		8,24	8,72	38,71	278,75
4	Каша с мас. сем.							
5	Чай сахаром, яблеч.	376	185/15		0,17	0,06	10,830	45
6	Хлеб ткевич.		25		1,90	0,20	12,30	58,75
	Хлеб ржаной		20		1,320	0,240	7,920	40
	ИТОГО			55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Мама зрешевене	171	150/5	8,83	8,24	8,72	38,71	278,75
2	с смет. мясной							
3	Фрикадельки шварц							
4	Чай с сем. мас.	280	55/50	22,30	8,15	11,24	10,01	180,0
5	Чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
6	Хлеб ткевич.		20	1,32	1,520	0,160	9,840	47
	ИТОГО			34,32				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Рассольник мясной							
2	греч. на крушоте	287	250	6,04	3,78	8,050	13,220	180,91
3	Чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ржаной		20	1,10	1,320	0,240	7,920	40
5								
6								
	ИТОГО			8,95				
	В т.ч. ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Мама зрешевене		150/10	6,10	5,12	4,53	21,99	189,30
2	Каша с сем. мясной							
3	Чай сахаром	376	185/15	1,81				
4	Хлеб ткевич.		20	1,32	1,520	0,160	9,840	47
5								
6								
	ИТОГО			9,23				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 22.01. 2021г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Апельсин	Сметана	100		0,9	0,2	8,1	43
2	Феттунчи	Сурекче						
3	Яблоко - голландское	280	90	10,200	9,100	4,820	117,80	
4	рис	сметаной						
5	Сметаной	сметаной	300	150/5	3,68	9,00	30,75	112,70
6	Чаша	из фруктов	343	200	0,34	0,17	22,84	106,40
	Итого							
					1,90	0,200	12,3	59
					1,32	0,240	7,920	40
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Феттунчи	рабочие		10,00				
2	Сурекче	280	80	10,200	9,100	4,820	117,80	
3	Чаша	творожники			3,42	2,85	33,125	155
4	Яблоч.	со сметаной	150/10	10,51				
5	Чаша	из фруктов	343	200	2,20	0,34	0,17	22,84
6	Чаша	творожники			1,32	1,90	0,200	12,3
	Итого			24,03				
	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 Апастовской средней школы на 24. 08. 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Нерц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Сыр порционный	15	10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Машина картофельная							
3	Сыр	294	90		6,80	8,06	18,53	178,00
4	Машина картофельная							
5	Молоко, со св. мас.	173	150/5		5,76	8,71	29,08	211,00
6	Чай сахаром, лимон							
	Итого	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	Учеб. тетради		25		1,80	0,20	18,30	58,75
	Учеб. ручки		20		1,32	0,54	17,82	89,10
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр порционный	15	10	4,02	2,63	2,66	0,00	34,33
2	Машина картофельная	173						
3	Молоко, со св. мас.	150/10		8,83	6,80	8,06	18,53	178,00
4	Чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
5	Учеб. тетради		25	1,32	1,80	0,20	18,30	58,75
6	Печенье	100/6	15	1,50	1,5	1,8	54,2	258,4
	Итого			17,48				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Сыр с макаронами							
2	Машина картофельная с мяк.	101	250/15	13,10	6,33	11,91	8,75	138,62
3	Чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
4	Учеб. тетради		20	1,10	1,32	0,54	17,82	89,10
5								
6								
	Итого			16,01				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Макаронки отвар.							
2	Машина картофельная со св. мас.	202	150/5	6,10	5,12	4,53	31,98	189,30
3	Чай сахаром	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
4	Учеб. тетради		25	1,32	1,80	0,20	18,30	58,75
5								
6								
	Итого			9,23				

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



Утверждаю:
Зиятдинова Г.С.
25.01.2022г.
Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 25.01.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№репц	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Компоте ромашки							
2	Нале из творожика	271.	90.		10,15	13,79	8,10.	199,57.
3	Пастарокке из сметаны							
4	Пастарокке с с.мас.	203	150/5		5,12	4,53	31,99	189,30.
5	Фруктовый из фруктов	343	200		0,34	0,17	22,84	106,40.
6	Хлеб пшеничный		30		2,280	0,240	14,760	71
	Хлеб ржаной		25.		1,65	0,30.	9,90	49,50.
	ИТОГО			55,55.				

Завтрак 5-11 класс

1	Компоте ромашки							
2	Нале из творожика	271	90.	17,08	10,15	13,79	8,10.	199,57
3	Пастарокке из сметаны							
4	Пастарокке с с.мас.	203	150/5	0,10.	5,12	4,53	31,99	189,30.
5	Фруктовый из фруктов	343	200	2,20	0,34	0,17	22,84	106,40.
6	Хлеб пшеничный		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
	ИТОГО			26,71.				
	В т.ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	Суп с гречневой							
2	Кнели на к/шшшке	102	250	11,05	20,05	28,18	9,05	388,02.
3	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00.
4	Хлеб ржаной		25	1,10	1,65	0,30	9,90	50.
5								
6								
	ИТОГО			13,96.				
	В т.ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Чаша гречневая	171	150/50	8,89	8,21	11,21	10,01	190,0.
2	с с.масом							
3	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,0
4	Хлеб пшеничный		30	1,32	2,280	0,240	14,760	71.
5								
6								
	ИТОГО			12,02				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 26.01 2022г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Абелоты сметане	тадз.	100		0,4	0,4	9,8	47.
2	Гуадам цу куритак							
3	Гуадрот	ТТК	50/50		10,56	10,65	3,40	171.
4	Рис отварной							
5	Хачапури с мацони	304	150/5		3,7	9,00	36,74	242,70.
6	Чай сахарный	376	100/10		0,07	0,02	10,00	40,00.
	Учебник		30		2,280	0,240	14,760	71.
	Учебник		20		1,32	0,24	7,92	39,60.
	Итого							
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр порфирно	15	10	4,02	2,03	2,63	0,00	34,33.
2	Хачапури							
3	Рисовая сосиски	184	150/5	9,27	3,42	2,80	33,135	155.
4	Чай цу сахарный	62	50	8,75	1,233	0,094	7,43	71,7.
5	Чай сахарный	376	185/15	1,8	0,07	0,02	10,00	40,00.
6	Учебник		30	1,32	2,280	0,240	14,76	71.
	Итого			25,17.				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Шри по украине							
2	Сметанная каша	88	250/15	4,82	4,82	7,740	8,340	177,52
3	Мл							
4	Чай сахарный	376	185/15	1,8	0,07	0,02	10,00	40,00.
5	Учебник		20	1,10	1,10	0,24	7,92	39,60.
6								
	Итого			24,73				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Макаронная запеканка	202	150/5	6,10	5,82	4,53	31,99	189,30.
2	Каша с мацони							
3	Чай сахарный	376	185/15	1,8	0,07	0,02	10,0	40,0
4	Учебник		25	1,32	1,90	0,20	11,30	58,75
5								
6								
	Итого			9,73.				

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



Утверждаю:

Зиятдинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 24.01 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Салат из овощей							
2	Корюнджи, капуста 62		100		3,75	6,47	1,31	60,40
3	Батючки рикоты 234		90		10,98	8,42	12,4	160,20
4	Творог карманный							
5	с. масло с семеч 312		150/5		3,16	8,43	20,51	170,25
6	Мюсли и сметан 342		200		0,16	0,16	27,88	114,60
	Итого							
	Хлеб ткемали		25		1,80	0,20	11,3	58
	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,92	39,60
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из овощей 62		100	4,72	3,75	6,47	1,31	60,40
2	кор капуста							
3	Батючки рикоты 234		90	8,54	10,98	8,42	12,21	160,20
4	корюнда творог			6,34				
5	ср сев. масло 198		150/10		3,62	5,04	34,98	208,50
6	Мюсли и сметан 342		200	2,20	0,16	0,16	27,88	114,60
	Итого							
	Хлеб ткемали		30	1,32	1,90	0,20	11,3	58
	Итого			23,12				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Рассольник мясн-							
2	градык кор к/унож 287		250	6,04	3,78	8,050	13,220	120,11
3	лиш сахарос 376		185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ржаной		20	1,10	1,320	0,240	7,920	40
5								
6								
	Итого			8,95				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Фасиша грецкоре		150/5					
2	ср сев. масла 171			8,88	8,71	8,72	38,71	276,75
3	лиш сахарос 376		185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ткемич.		30	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
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 28.01 2022г.
Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	№реп	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость
1	Салат из моркови							
2	сахаросей	62	100		1,233	0,094	7,43	71,7
3	Розы из пшени							
4	с овощами	281	50/150		14,17	14,87	33,2	258,32
5	Чай с лимоном	382	200		1,08	3,54	17,58	118,00
6	Хлеб ткемали		30		2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной		20		1,32	0,24	7,820	40
	ИТОГО			55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Салат из моркови	62	100	8,75	1,233	0,094	7,43	71,7
2	с сахаросей							
3	Каша овсяная							
4	рисовая с с. мяс	184	150/10	9,27	3,42	2,85	33,135	155
5	чай сахаросей	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,0
6	Хлеб ткемали		30	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
	ИТОГО			21,15				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Обед 1-11 класс

1	суп с мекендиком							
2	или шведский		250/15	13,10	6,33	11,81	8,75	138,62
3	с мяс. фрикар							
4	чай сахаросей		185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
5	Хлеб ржаной		30	1,10	2,280	0,240	14,768	71
6								
	ИТОГО			16,01				
	В Т.Ч.ОВОЩИ							

Полдник для продленной группы

1	Каша овсяная							
2	рисовая с с. мяс	184	150/10	9,27	3,42	2,85	33,135	155
3	чай сахаросей	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,00	40,00
4	Хлеб ткемали		30	1,32	2,28	0,24	14,76	70,50
5								
6								
	ИТОГО			12,40				

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



**Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 28.01 2022г.
Завтрак 1-4 класс**

№	Наименование блюд	№рец	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Яблоки свежие таб 9		100		0,4	0,4	9,8	47,0
2	Сыр пармезан 15		10		2,03	2,03	0,00	89,33
3	запеченные яблоки							
4	рыбка с маслом 223		130/20		14,20	17,000	40,500	381
5	сыр							
6	чай сахарный 376		180/10		0,07	0,02	10,0	40,00
	Учеб тетрадь							
	ИТОГО							

Завтрак 5-11 класс

1	Яблоки свежие таб 9		100		0,4	0,4	9,8	47,0
2	Сыр сливочный							
3	С.морожен. 17-шт 206		250	11,80	4,01	4,01	18,35	145,38
4	чай сахарный 376		185/15	1,81	0,07	0,02	10,0	40,00
5	Учеб тетрадь							
6	Кви		40	1,76	3,04	0,12	13,68	94,00
	печенье		15	1,50	3,75	4,8	37,2	208,50
	ИТОГО							
	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:

Зиядинова Г.С.

Меню для обучающихся Апастовской средней школы на 31.01 2022г.

Завтрак 1-4 класс

№	Наименование блюд	Норщ	Масса порции	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость
1	Сыр порционный	15	10		2,63	2,66	0,00	34,33
2	Чай черный су. сахар							
3	Сыр	254	90		6,80	8,06	11,53	172,10
4	Машина творожковая							
5	Молок. сыр. масл.	173	150/5		5,76	8,71	24,08	112
6	Чай сахарный су- ссонный	377	185/10/5		0,13	0,02	10,20	42,00
	Итого		25		1,80	0,20	12,30	58,75
	Угоб рисовой		20		7,32	0,54	14,82	89,10
				55,55				

Завтрак 5-11 класс

1	Сыр порционный	15	10	4,02	2,63	2,66	0,00	34,33
2	Машина творожковая							
3	Молок. сыр. масл.	173	150/5	8,83	5,76	8,71	24,08	112
4	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,10	40,00
5	Угоб рисовой		25	7,32	1,80	0,20	12,30	58,75
6								
	Итого			15,98				
	В т.ч. овощи							

Обед 1-11 класс

1	Суп с макаронами							
2	Суп картофельный	101	250/15	13,10	6,33	11,91	8,75	139,62
3	С. овощами картофель							
4	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,10	40,00
5	Угоб рисовой		30	7,10	2,280	0,240	14,768	71
6								
	Итого			16,01				
	В т.ч. овощи							

Полдник для продленной группы

1	Макаронки су-							
2	Варенье со см.м	202	150/5	6,10	5,12	4,53	21,99	189,30
3	Чай сахарный	376	185/15	1,81	0,07	0,02	10,10	40,00
4	Угоб рисовой		30	7,32	2,28	0,24	14,76	70,50
5								
6								
	Итого			9,23				

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