

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Нижнетатмайская СОШ»
 Р.Г.Насыров



МЕНЮ
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайская СОШ»
 на «20» ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Курица запечен.	90		202	9.820	15.864	0.00
Макар. суп. овсб.	150/3		186.10	5.10	2.85	39.56
Чай с сахар. мед.	180/10/10		45	0.110	0.060	12.690
Хлеб ржан.	40		94	3.040	0.320	19.680
Хлеб пшан.	20		40	1.32	0.240	7.920
Печенье.	40		21.50	3.70	4.70	2.85
Итого	543		506.35	19.39	19.43	49.85
Обед 5-11 классы						
Курица запечен.	45		126.00	23.10	4.20	0.00
Макар. суп. овсб.	150/3		186	5.100	2.847	31.962
Чай с сах. мед.	180/10/10		45	0.110	0.060	12.69
Хлеб ржан.	20		47	1.52	0.160	9.840
Хлеб пшан.	20		89.10	1.32	0.54	17.82
Итого	468		493.25	31.15	4.21	42.31

Повар Сабитов - Сабитова И.М.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Нижнетатмайская СОШ»
 Р.Г.Насыров



МЕНЮ
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайская СОШ»
 на «21» ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Буфет. с макар. суп.	60		148.50	4.03	7.94	19.75
Овощи туш.к.	50/150		211.35	9.10	10.28	22.34
Чай с сах. мед.	180/10/15		54.20	0.24	0.09	12.42
Хлеб ржан.	20		47.00	1.52	0.160	9.84
Хлеб пшан.	40		49.20	2.64	0.48	15.84
Итого	460		570.25	19.21	18.95	20.19
Обед 5-11 классы						
Овощи туш.к.	50/150		211.35	9.10	10.28	22.34
Чай с сах. мед.	180/10/15		42.0	0.13	0.02	10.20
Хлеб ржан.	20		47	1.52	0.160	9.840
Хлеб пшан.	30		59	1.980	0.360	11.88
Итого	450		359.45	12.43	10.82	54.26

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Нижнетатмайская СОШ»
 Р.Т. Насыров

МЕНЮ
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайская СОШ»
 на «22» ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат из св. св. св. св.	60		55.68	0.84	3.61	4.96
котлет из кур.	90		198.0	11.85	8.06	18.53
пюре картофель.	150/15		170.25	3.13	8.43	20.51
чай с сахар.	190/10		40.0	0.07	0.02	10.00
Хлеб пшени.	35		82.	2.660	0.280	17.220
Хлеб ржан.	25		50	1.65	0.300	9.900
Итого	565		595.68	20.20	20.70	81.11
Обед 5-11 классы						
котлет из кур.	60/40		241.16	9.72	16.12	14.23
пюре картофель.	150		137.25	3.09	4.80	20.44
чай с сахар.	190/10		40.00	0.07	0.02	10.00
Хлеб пшени.	20		47.	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	20		89	1.32	0.54	17.82
Итого	490		554.51	15.72	21.64	42.33

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Нижнетатмайская СОШ»
 Р.Т. Насыров

МЕНЮ
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайская СОШ»
 на «23» ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Веничок	100		43.00	0.80	0.20	8.10
мяс. котлет пшени.	60/40		133.99	7.28	11.79	8.738
мяс. пюре св.	150/13		146.10	5.10	2.85	31.95
картофель св.	200		63.60	0.34	0.17	11.48
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.840
Итого	573		463.69	15.04	15.17	40.12
Обед 5-11 классы						
мяс. котлет пшени.	60/40		124	7.284	11.490	8.438
мяс. пюре св.	150		166	5.076	0.676	31.923
чай с сах. св.	190/10/10		45.05	0.11	0.06	12.69
Хлеб пшени.	20		47.	1.52	0.16	9.84
Хлеб ржан.	20		89	1.32	0.54	17.82
Итого	490		471.48	15.31	13.23	81.01

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»
 Р.Т. Насыров

МЕНЮ
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»
 на «25» ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Супоко	100		44	0.4	0.4	9.8
Биточки рыбн.	20/20		146.52	9.105	10.1	12.190
пюре картоф.	150		134.25	3.065	4.802	20.439
какао	200		120.96	4.08	3.54	17.58
Хлеб пшени.	20		44	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	30		59.400	1.98	0.36	11.88
Итого	600		558.13	20.15	19.37	21.73
Обед 5-11 классы						
Биточки рыбн.	50/20		102.58	6.34	4.04	9.04
пюре картоф.	150		137.25	3.06	4.80	20.44
чай с сахар.	190/10		40.00	0.04	0.02	10.00
Хлеб пшени.	20		47.	1.52	0.160	9.840
Хлеб ржан.	20		89.	1.32	0.540	17.820
Итого	460		415.91	12.35	12.59	64.14

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»
 Р.Т. Насыров

МЕНЮ
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»
 на «24» ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Супоко морков.	60		23.94	0.64	0.10	5.11
Кремлетт из гов.	90		199.57	8.15	10.50	8.10
мас. изв. свѣв.	150/5		189.30	5.12	4.53	31.99
комплѣксн с/ор	200		92.90	0.66	0.09	22.03
печенье	40		21.50	3.70	1.70	2.85
Хлеб ржан.	20		89.10	1.32	0.54	17.82
Итого	565		616.31	19.59	20.46	87.90
Обед 5-11 классы						
Сосиски свѣв.	100		201.12	10.04	12.84	0.36
мас. изв. свѣв.	150/3		176.10	5.10	3.08	31.96
комплѣксн с/ор	200		92.90	0.66	0.09	22.03
Хлеб пшени.	25		58.45	1.54	0.20	12.30
Хлеб ржан.	20		89.10	1.32	0.54	17.82
Итого	498		617.97	18.70	16.75	84.47

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

Директор МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»

Р.Г.Насыров

МЕНЮ

школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»

на «28» ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Рисово	100		43.0	0.8	0.20	8.1
Сыр	10		34.33	2.63	2.66	0.00
Курица из говяд.	50/50		221.00	10.45	10.41	22.89
Каша гречнев.	150/5		207.00	4.61	6.92	27.49
Чай с лимоном.	185/10/5		42.00	0.13	0.02	10.20
Хлеб пшени.	25		58.45	1.54	0.20	12.30
Итого	590		606.88	20.16	20.41	81.28
Обед 5-11 классы						
Курица из кур. филе	50/50		154.39	15.94	8.83	3.40
Чай с сах. лим.	185/10/5		74.200	0.13	0.02	10.20
Хлеб пшени.	20		42.00	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	20		89.10	1.32	0.54	17.82
Каша гречнев.	150		174.20	4.57	3.29	27.72
Итого	490		506.49	23.48	12.84	68.98

Повар Сабит - Сабитова И.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»

Р.Г.Насыров

МЕНЮ

школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»

на «29» ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат из отв. свек.	60		55.68	0.84	3.61	4.96
Шницель куриц.	90		198.00	11.85	10.96	15.53
Рис отв. в.ч.с.	150/5		209.00	3.44	4.15	39.23
Чай с сахар.	190/10		40.00	0.07	0.02	10.00
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	20		39.60	1.32	0.24	7.92
Итого	545		589.28	19.34	19.14	87.47
Обед 5-11 классы						
Котлета из кур.	50/40		154.96	9.26	4.58	13.11
Рис отв.	150		176.00	3.70	0.52	39.16
Чай с сах.	190/10		40.00	0.07	0.02	10.00
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	20		89.10	1.32	0.54	17.82
Итого	480		510.06	15.87	8.82	89.93

Повар Сабит - Сабитова И.М.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Нижнетаттинская СОШ»
 Р.Г. Насыров

МЕНЮ
 школьной столовой МБОУ «Нижнетаттинская СОШ»
 на 30 ноября 2023 г.



Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат из капусты	60		36.24	0.79	1.95	3.88
рыба тушен.	50/50		105.00	9.15	5.62	4.80
пюре картофель	150/5		140.25	3.10	8.43	20.51
квашеный ш. кв.	200		58.44	0.160	0.180	13.91
Хлеб пшени.	20		47.	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	20		39.60	1.32	0.24	4.92
Итого	555		456.83	16.04	16.58	63.86
Обед 5-11 классы						
Салат из капусты	100		60.40	1.31	3.25	6.47
рыба тушен.	50/50		105.00	9.15	5.62	4.80
пюре картофель	150		137.29	3.06	4.81	20.44
чай с сах. сир.	180/10/10		45.05	0.11	0.06	18.69
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	20		39.10	1.32	0.54	17.82
Итого	590		483.84	16.47	14.44	45.06

Повар Сабитова И.М. Сабитова И.М.