

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

М Е Н Ю  
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»  
 на « 4 » ноября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Буфет с масл. сыр	60		178.50	4.03	4.94	19.45
Овощи туш. с мяс.	50/150		211.35	9.10	10.28	22.34
чай "Робинзон" 185/10/5			54.20	0.28	0.09	16.42
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.16	9.84
Хлеб ржан.	40		79.20	2.64	0.48	15.84
Итого	460		570.25	19.01	18.95	20.19
Обед 5-11 классы						
Овощи туш. с мяс.	50/150		211.35	9.10	10.28	22.34
чай с сахар. лимон. 185/10/5			42.00	0.13	0.02	10.20
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.16	9.84
Хлеб ржан.	20		59	1.98	0.360	11.88
Итого	450		359.45	12.73	10.82	54.26

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

Директор МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»  
 Р.Г. Насыров

М Е Н Ю  
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»  
 на « 8 » ноября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат из св. отв.	60		55.68	0.84	3.61	4.96
котлета из кур.	90		198.0	11.85	8.06	18.53
пюре картофель.	150/5		170.25	3.13	8.43	20.51
чай с сахаром	190/10		40.0	0.07	0.02	10.00
Хлеб пшени.	35		82	2.66	0.28	17.220
Хлеб ржан.	25		50	1.65	0.3	9.9
Итого	565		595.68	20.20	20.70	81.11
Обед 5-11 классы						
котлета из кур.	60/40		241.16	9.42	16.12	14.23
пюре картофель.	150		137.25	3.09	4.80	20.44
чай с сахар.	190/10		40.0	0.07	0.02	10.00
Хлеб пш.	20		47	1.52	0.16	9.84
Хлеб рж.	20		89	1.32	0.54	17.82
Итого	490		554.51	15.72	21.64	72.33

Повар \_\_\_\_\_ Сабитова И.М.

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

МЕНЮ  
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайская СОШ»  
 на «9» ноября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Яблоко	100	4	47	0.4	0.4	9.8
Тортельни мисс	60/40		133.99	4.284	11.49	8.738
Макар. изв. с м.с.	150/3		176.10	5.10	2.85	31.96
Чай с сах. сироп	200		63.60	0.34	0.17	11.48
Хлеб пш.	20		47	1.52	0.16	9.84
Итого	573		463.69	15.04	15.17	40.12
Обед 5-11 классы						
Тортельни мисс	60/40		124	4.284	11.490	8.738
Макар. изв. сироп	150		166	5.076	0.676	31.923
Чай с сах. сироп	180/10/10		45.05	0.11	0.06	12.69
Хлеб пш.	20		47	1.52	0.160	9.84
Хлеб рж.	20		89	1.32	0.540	17.82
Итого	490		471.48	15.31	13.23	81.01

Повар Сабитов Сабитова И.М.

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

МЕНЮ  
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайская СОШ»  
 на «10» ноября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат из св. сал.	60		36.24	0.49	1.95	3.88
Плов из говяд.	50/150		415.89	16.03	18.16	45.91
Чай с сах. сироп	180/10/10		45	0.11	0.06	10.99
Хлеб пшенич.	25		59	1.900	0.200	11.300
Хлеб ржан.	20		40	1.32	0.24	4.92
Итого	505		595.53	20.15	20.61	80.99
Обед 5-11 классы						
Салат капуста	100		60.4	1.312	3.249	6.466
Грудка свин.	50		131.00	11.70	9.28	0.17
Рис свин.	150		209.7	3.65	5.37	36.68
Чай сах. мисс	185/10/5		42	0.13	0.02	10.200
Хлеб рж.	30		59	1.98	0.36	11.89
Итого	530		502.50	18.77	18.28	65.40

Повар Сабитов Сабитова И.М.

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

МЕНЮ  
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»  
 на «11» ноября 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Зеленое	100		47	0.4	0.4	9.8
Биточки рыбн.	20/20		146.52	9.105	10.1	12.19
пюре картоф.	150		137.25	3.065	4.802	20.439
какао с мол.	200		120.96	4.08	3.54	14.58
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	30		59.4	1.98	0.360	11.880
Итого	600		558.13	20.15	19.37	81.73
Обед 5-11 классы						
Биточки рыбн.	50/20		102.56	6.37	4.04	9.04
пюре картоф.	150		137.25	3.06	4.80	20.44
чай сах.	190/10		40.00	0.07	0.02	10.00
Хлеб пш.	20		47	1.52	0.160	9.84
Хлеб рж.	20		89	1.82	0.54	17.82
Итого	460		415.91	12.35	12.59	67.14

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

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

М Е Н Ю  
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»  
 на «13» ноября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат морк. с. св.к.	60		23.94	0.64	0.10	5.11
Рисовый салат	90		199.57	2.15	10.50	8.10
мак. суп. с. масл.	150/5		189.30	5.12	4.53	31.99
Компот с. фр.	200		92.90	0.66	0.09	22.03
печенье	40		21.50	3.70	4.70	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 св.к.	100		201.12	10.07	12.84	0.36
мак. суп. с. масл.	150/3		176.10	5.10	3.08	31.96
Компот с. фр.	200		92.90	0.66	0.09	22.03
Хлеб пш.	25		58.75	1.54	0.20	12.30
Хлеб рж.	20		89.10	1.32	0.54	17.82
Итого	498		617.97	18.70	16.75	84.47

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

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

М Е Н Ю  
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»  
 на «14» ноября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Лобио	100		43.0	0.8	0.20	8.1
с.р.	10		34.33	2.63	2.66	0.00
супчик говяж.	50/50		221.00	10.45	10.71	22.89
каша перлов.	150/5		207.0	4.61	6.92	27.49
чай лимон.	185/10/5		42	0.13	0.02	10.20
Хлеб ржан.	25		58.75	1.54	0.20	12.30
Итого	590		606.08	20.16	20.71	81.28
Обед 5-11 классы						
супчик из куриц.	50/50		154.39	15.94	8.83	3.40
каша перлов.	150		174.00	4.57	3.29	27.72
чай сах. лимон	185/10/5		42.0	0.13	0.02	10.20
Хлеб ржан.	20		47	1.52	0.16	9.84
Хлеб ржан.	20		89.10	1.32	0.54	17.82
Итого	490		506.49	23.48	12.84	68.98

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

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

МЕНЮ  
 школьной столовой МБОУ «Наскетатмайнская СОШ»  
 на «15» ноября 2023г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат свежая	60		55.68	0.84	3.61	4.96
Шницель куриный	90		198.00	11.85	10.96	15.53
рис овс. с.с.	150/5		209.00	3.44	4.15	39.23
чай с сахаром	190/10		40.00	0.04	0.02	10.00
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	20		39.60	1.32	0.24	4.92
Итого	545		589.28	19.34	19.14	84.47
Обед 5-11 классы						
Котлета из кур	50/40		157.96	9.26	7.58	13.11
рис овс.	150		176.00	3.70	0.52	39.16
чай с сахаром	190/10		40.00	0.04	0.02	10.00
Хлеб пшени.	20		47.00	1.52	0.16	9.84
Хлеб ржан.	20		39.10	1.32	0.54	17.82
Итого	480		510.06	15.84	8.82	89.93

Повар Рабинов - Сабитова И.М.

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

МЕНЮ  
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»  
 на «16» ноября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат из капусты	60		36.24	0.49	1.95	3.88
Раба тушен.	50/50		105.00	9.15	5.62	4.80
Пюре картофель.	150/15		140.25	3.10	4.43	20.51
Компот из св. яб.	200		58.44	0.16	0.16	13.91
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.16	9.84
Хлеб ржан.	20		39.60	1.32	0.24	4.92
Итого	555		456.83	16.04	16.56	63.86
Обед 5-11 классы						
Салат из капусты	100		60.40	1.31	3.25	6.47
Раба тушен.	50/50		105.00	9.15	5.62	4.80
Пюре картофель.	150		134.29	3.06	4.81	20.44
чай с сах. лим.	100/10/10		45.05	0.06	12.09	45.05
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	20		39.60	1.32	0.24	4.92
Итого	590		483.84	16.47	14.44	45.06

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

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

МЕНЮ  
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»  
 на «17» ноября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат морс	60		49.02	0.44	0.06	6.58
Компота из яблок	90		183.40	10.18	15.75	11.77
Пюре картофель.	150/15		208.50	5.62	5.04	34.99
чай с сах. лим.	185/15		48.15	0.09	0.02	11.94
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	20		40	1.32	0.24	4.92
Итого	545		575.67	19.46	19.27	83.04
Обед 5-11 классы						
Компота из яблок	50/50		163.31	9.27	9.69	9.31
Пюре картофель.	150		175.54	5.58	1.42	34.92
чай с сах. лим.	185/10/15		42.00	0.13	0.02	10.20
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.84
Хлеб ржан.	20		39.60	1.32	0.24	4.92
Итого	470		516.95	17.82	11.83	82.09

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

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

МЕНЮ  
 школьной столовой МБОУ «Нижнетаттинская СОШ»  
 на «18» ноября : 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Яблоки	100		47.00	0.40	0.40	9.80
Сыр	10		34.33	2.03	2.63	0.00
творог	60/40		133.99	4.284	11.490	8.438
мол. сыр с/в 150/5			189.30	5.12	4.53	31.99
кофеинный напиток	200		80.60	2.87	2.18	15.90
Хлеб пшени.	40		94.00	3.04	0.32	19.68
Итого:						
Обед 5-11 классы						
творог с/в	60/40		133.99	4.28	11.49	8.44
каша пшенич.	150		145.50	4.580	5.007	20.522
чай с сахар.	190/10		40.00	0.07	0.02	10.00
Хлеб пшени.	30		40.50	2.28	0.14	14.76
Итого:						
	480		389.99	14.21	17.06	54.02

Повар Сабит - Сабитова И.М.