

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Исхактатмайнская СОШ»
 Ибрагимов Р.Г. Насыров

МЕНЮ
 школьной столовой МБОУ «Исхактатмайнская СОШ»
 на «Н» декабрь 2023

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
пшеница замочен	90		202	9.820	15.964	0.00
мак. шур. ств. см.	150/3		186/10	5.10	2.84	39.56
чай с сах. ств.	180/10		45	0.110	0.060	12.690
чай с сах.	40		94	3.040	0.320	19.680
чай с сах.	20		40	1.320	0.240	7.920
печенье	10		21.50	3.90	4.70	2.85
Итого	503		566.75	19.39	19.43	49.85
Обед 5-11 классы						
кур. суп сав.	45		126.00	23.10	4.20	0.00
мак. шур. ств. см.	150/3		186.	5.100	2.847	31.962
чай с сах. ств.	180/10		45	0.110	0.060	12.690
чай с сах.	20		47	1.520	0.160	9.840
чай с сах.	20		89.10	1.32	0.54	17.82
Итого	468		493.25	31.15	4.81	42.31

Повар Сабитова И.М. Сабитова И.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Нурлатмайская СОШ»
Р.Г. Насыров

МБОУ
школьной столовой МБОУ «Нурлатмайская СОШ»
на «5» декабрь 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
булдог с мас. сыр	60		148.50	7.03	4.94	19.75
столовая тушен.	50/150		211.25	9.10	10.28	22.34
чай с витамин.	185/10/5		54.20	0.20	0.09	12.42
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.16	9.84
Хлеб ржан.	40		49.20	2.64	0.48	15.84
Итого	460		570.25	19.61	18.95	80.19
Обед 5-11 классы						
столовая тушен.	50/150		211.35	9.10	10.28	22.34
чай с сах. витамин.	185/10/5		42.00	0.13	0.02	10.20
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.840
Хлеб рж.	30		59	1.98	0.360	11.88
Итого	450		359.45	12.73	10.82	54.26

Повар Сабитов - Сабитова И.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Нурлатмайская СОШ»
Р.Г. Насыров

МБОУ
школьной столовой МБОУ «Нурлатмайская СОШ»
на «6» декабрь 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
салат из свекл.	60		55.68	0.84	3.61	4.96
котлетки кур.	90		198.00	11.85	8.06	18.53
люди картофель	150/5		170.25	3.13	8.43	20.51
чай с сах.	190/10		40.00	0.07	0.02	10.00
Хлеб пшени.	35		82	2.660	0.280	17.220
Хлеб рж.	25		50	1.65	0.300	9.900
Итого	565		595.68	10.20	10.70	81.11
Обед 5-11 классы						
салат из свекл.	60		55.68	0.84	3.61	4.96
котлетки кур.	60/40		241.16	9.72	16.21	14.23
люди картофель	150		137.25	3.09	4.80	20.44
чай с сах.	190/10		40.00	0.07	0.02	10.00
Хлеб пш.	20		47	1.52	0.16	9.840
Хлеб рж.	20		89	1.32	0.540	17.820
Итого	490		554.51	15.72	21.64	72.33

Повар Сабитов - Сабитова И.М.

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ «Нижнетатмийская СОШ»
 Р.Г.Насыров

МБОУ
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмийская СОШ»

на «7» декабря 2021 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 4 классы						
яблоко	100		43.00	0.80	0.20	8.10
тортети говт.	60/40		133.99	4.284	11.49	8.438
чак из свк.	150/3		176.10	5.10	2.85	31.96
чай с сах с/ф	200		63.60	0.34	0.17	11.48
хлеб пшен.	20		47.	1.52	0.160	9.840
Итого	573		463.69	15.04	15.17	40.12
Обед 5-11 классы						
Тортети пшен.	60/40		124	4.284	11.490	8.438
чак из свк.	150		166	5.078	0.646	31.923
чай с сах с/ф	150/10		45.05	0.11	0.06	12.69
хлеб пшен.	20		47	1.520	0.160	9.840
хлеб р.т.	20		89	1.320	0.540	17.820
Итого	490		471.48	15.31	13.23	81.01

Повар *Светлана* - Сабитова И.М.

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ «Нижнетатмийская СОШ»
 Р.Г.Насыров

МБОУ
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмийская СОШ»

на «8» декабря 2021 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
салат из капусты	60		36.24	0.49	1.95	3.88
плов из говт.	150/50		415.89	16.03	18.16	45.91
чай с сах с/ф	180/10/10		45	0.11	0.06	10.990
хлеб пшен.	25		59	1.9	0.200	10.300
хлеб р.т.	20		40	1.32	0.240	4.920
Итого	505		595.53	20.15	20.61	80.99
Обед 5-11 классы						
салат из св. кон.	100		60.4	1.312	3.248	6.466
курица из св. от.	50		131	11.70	9.28	0.17
рис с/ф	150		209.70	3.65	5.37	36.68
чай с сах с/ф	185/10/5		42	0.13	0.02	10.200
хлеб р.т.	30		59	1.98	0.360	11.88
Итого	530		502.50	18.77	18.28	65.40

Повар *Светлана* - Сабитова И.М.

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



М Е Н И Ю
 школьной столовой МБОУ «Нижнетатмайнская СОШ»
 на «12» декабря 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Омлет	100		43.0	0.8	0.20	8.1
Сыр	10		34.33	2.63	2.66	0.00
суп-пюре 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 сах. лим.	185/10/5		42.00	0.13	0.02	10.20
Хлеб пшени.	25		58.75	1.54	0.20	12.30
Итого	590		606.08	20.16	20.41	81.28
Обед 5-11 классы						
суп-пюре куриц.	50/50		154.39	15.94	8.83	3.40
Каша гречнев.	150		144.00	4.57	3.29	27.42
чай с сахар.	185/10/5		42	0.13	0.02	10.20
Хлеб пшени.	20		47	1.52	0.160	9.840
Хлеб р.т.	20		89.10	1.32	0.54	14.82
Итого	490		506.49	23.48	12.84	68.98

Повар Сабитов Сабитова И.М.

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



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

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат из свекл.	60		55.68	0.84	3.61	4.96
шницель куриц.	90		198.00	11.85	10.96	15.53
рис с гов. супом	150/5		209.00	3.44	4.15	39.23
чай с сах.	190/10		40.00	0.04	0.02	10.00
Хлеб пшени.	20		44	1.520	0.160	9.840
Хлеб р.т.	20		39.60	1.32	0.24	7.82
Итого	545		589.28	19.34	19.14	87.44
Обед 5-11 классы						
котлетки из кури.	50/40		157.96	9.26	4.58	13.11
рис с гов.	150		146.00	3.40	0.52	39.16
чай с сахар.	190/10		40.00	0.04	0.02	10.00
Хлеб пш.	20		47.00	1.52	0.16	9.84
Хлеб р.т.	20		89.10	1.32	0.54	14.82
Итого	480		510.06	15.84	8.82	89.93

Повар Сабитов Сабитова И.М.

Директор МБОУ «Николаевская СОШ»
Насыров



МЕНЮ
школьной столовой МБОУ «Николаевская СОШ»
на «14» декабря 2023 г.

Наименование блюд	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 1-4 классы						
Салат из капусты	60		36.24	0.49	1.95	3.88
Рис с мясом	50/50		105.00	9.15	5.62	4.80
Пюре картофель	150/15		140.25	3.10	8.43	20.51
Компот с сах. сир.	200		58.44	0.160	0.16	13.91
Хлеб пш.	20		44.	1.520	0.160	9.84
Хлеб рж.	20		39.60	1.32	0.240	4.92
Итого	555		456.83	16.04	16.56	63.86
Обед 5-11 классы						
Салат из капусты	100		60.40	1.81	3.25	6.47
Рис с мясом	50/50		105.00	9.15	5.62	4.80
Пюре картофель	150		137.29	3.06	4.81	20.44
Комп с сах. сир.	200/200		45.05	0.11	0.06	12.69
Хлеб пш.	20		44.00	1.52	0.160	9.84
Хлеб рж.	20		39.10	1.32	0.54	4.82
Итого	590		483.84	16.47	14.44	45.06

Повар Вадим - Сабитова И.М.