

03.09.2024 (Н.Муллы 7-11 лет
(летне-осенний), 1вт)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37	=
160	Омлет натуральный	Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-743, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-104, ВитаминА-297, ВитаминС-1, Магний-52	96-26
Обед			
60	Салат из свеклы отварной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-534, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-58, ВитаминА-83, ВитаминС-24, Магний-93	96-26
Итого за день		Калорийность-1 277, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-162, ВитаминА-380, ВитаминС-25, Магний-145	

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

С.В. Павлова

03.09.2024 (Н.Муллы с 12 лет и старше
(летне-осенний), 1вт)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

100	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	Калорийность-333, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-62	=
200	Омлет натуральный	Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25	=
200	Какао с молоком	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
40	Пряники	Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4	=
Итого за Завтрак		Калорийность-929, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-130, ВитаминА-366, ВитаминС-2, Магний-57	107-93

Обед

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Котлеты из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-633, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминА-94, ВитаминС-31, Магний-113	107-93

Итого за день Калорийность-1 561, Белки-61, Жиры-60,
Углеводы-196, ВитаминА-460, ВитаминС-33,
Магний-170

Ген.директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

90 Котлеты "Школьные"

Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10,
Углеводы-11, ВитаминаА-22, ВитаминС-1,
Магний-19

=

150 Макаaronные изделия
отварные

Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1,
Углеводы-29, Магний-8

=

200 Чай с лимоном

Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1,
Магний-5

=

60 Хлеб пшеничный

Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30,
Магний-8

=

Итого за Завтрак Калорийность-515, Белки-24, Жиры-11,
Углеводы-80, ВитаминаА-22, ВитаминС-2,
Магний-40 96-26

Обед

60 Овощи натуральные (огурцы)

Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6,
Магний-8

=

200/10 Борщ с капустой и
картофелем со сметаной

Калорийность-92, Белки-1, Жиры-6,
Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-22

=

90 Шницель рыбный
натуральный

Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1,
Углеводы-9, ВитаминаА-18, ВитаминС-3,
Магний-32

=

150 Рис отварной

Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6,
Углеводы-34, Магний-23

=

200 Компот из смеси сухофруктов

Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20,
Магний-14

=

30 Хлеб ржаной

Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10,
Магний-14

=

20 Хлеб пшеничный

Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10,
Магний-3

=

Итого за Обед Калорийность-590, Белки-24, Жиры-13,
Углеводы-94, ВитаминаА-18, ВитаминС-17,
Магний-116 96-26

Итого за день Калорийность-1 105, Белки-48, Жиры-24,
Углеводы-174, ВитаминаА-40, ВитаминС-19,
Магний-156

Ген. директор

М.А. Паева

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

**Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"
с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

100	Котлеты "Школьные"	Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21	=
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-25, ВитаминС-2, Магний-45	107-93

Обед

100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35	=
180	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-667, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-105, ВитаминА-20, ВитаминС-23, Магний-134	107-93

Итого за день Калорийность-1 251, Белки-55, Жиры-27,
Углеводы-197, ВитаминА-45, ВитаминС-25,
Магний-179

Ген.директор



Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халимуллина С.П.

05.09.2024 (Н.Муллы 7-11 лет
(летне-осенний), 1чт)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98, ВитаминА-90, ВитаминС-2, Магний-55	96-26
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19	=
180	Рагу из птицы	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-519, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-67, ВитаминС-33, Магний-93	96-26
Итого за день		Калорийность-1 106, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-165, ВитаминА-90, ВитаминС-35, Магний-148	

Ген.директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



05.09.2024 (Н.Муллы с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2чт)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
210	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
80	Булочка российская	Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминаА-34, Магний-8	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминаА-92, ВитаминС-2, Магний-58	107-93
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24	=
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4	=
Итого за Обед		Калорийность-579, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-75, ВитаминС-45, Магний-111	107-93
Итого за день		Калорийность-1 223, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-184, ВитаминаА-92, ВитаминС-47, Магний-169	

Ген.директор



Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

**Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"
с 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминА-86, ВитаминС-5, Магний-52	96-26
<u>Обед</u>			
60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39	=
90	Шницель рубленый	Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14	=
150	Капуста тушеная	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-584, Белки-31, Жиры-21, Углеводы-65, ВитаминС-43, Магний-104	96-26
Итого за день		Калорийность-1 141, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-147, ВитаминА-86, ВитаминС-48, Магний-156	

Ген.директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

06.09.2024 (Н.Муллы с 12 лет и старше
(летне-осенний), 1пт)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

100	Биточки из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3	=
40	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=

Итого за Завтрак Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18,
Углеводы-85, ВитаминА-97, ВитаминС-6,
Магний-59 **107-93**

Обед

100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250	Суп с рыбными консервами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48	=
100	Шницель рубленый	Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16	=
180	Капуста тушеная	Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=

Итого за Обед Калорийность-664, Белки-37, Жиры-25,
Углеводы-72, ВитаминС-51, Магний-126 **107-93**

Итого за день Калорийность-1 259, Белки-60, Жиры-43,
Углеводы-157, ВитаминА-97, ВитаминС-57,
Магний-185

Ген.директор

М.А.Паева

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-482, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-68, ВитаминА-37, ВитаминС-8, Магний-66	96-26
Обед			
60	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9	=
200/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18	=
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-13, Магний-23	=
150	Рис с овощами	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминС-2, Магний-29	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-100, ВитаминС-26, Магний-106	96-26
Итого за день		Калорийность-1 270, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-168, ВитаминА-37, ВитаминС-34, Магний-172	

Ген.директор



М.А. Павлова

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

09.09.2024 (Н.Муллы с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2пп)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
100	Фрукты свежие	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-9	=
Итого за Завтрак		Калорийность-482, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-68, ВитаминА-37, ВитаминС-8, Магний-66	107-93
Обед			
100	Икра кабачковая (промышленного производства)	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15	=
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23	=
100	Котлеты из говядины	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-14, Магний-26	=
180	Рис с овощами	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38, ВитаминС-2, Магний-35	=
200	Сок фруктовый	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-925, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-113, ВитаминС-32, Магний-126	107-93
Итого за день		Калорийность-1 406, Белки-47, Жиры-55, Углеводы-181, ВитаминА-37, ВитаминС-40, Магний-192	

Ген.директор



М.А. Павлова

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

10.09.2024 (Н.Муллы 7-11 лет
(летне-осенний), 2вт)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89	=
90	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-6, ВитаминА-76, ВитаминС-1, Магний-20	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-586, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-49, ВитаминА-111, ВитаминС-3, Магний-131	96-26
Обед			
60	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-15, Магний-12	=
200/5	Свекольник со сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, Магний-25	=
90	Биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21	=
150	Пюре картофельное	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25	=
200	Компот из свежих плодов и ягод	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-449, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-61, ВитаминА-30, ВитаминС-27, Магний-102	96-26
Итого за день		Калорийность-1 035, Белки-49, Жиры-38, Углеводы-110, ВитаминА-141, ВитаминС-30, Магний-233	

Ген. директор



Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

10.09.2024 (Н.Муллы с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2вт)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
100	Кнели из птицы с рисом	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминаА-84, ВитаминС-1, Магний-22	=
200	Чай с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-673, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-54, ВитаминаА-131, ВитаминС-4, Магний-157	107-93
Обед			
100	Овощи натуральные (помидоры)	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Магний-20	=
250/10	Свекольник со сметаной	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-9, Магний-32	=
100	Биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10, Магний-23	=
180	Пюре картофельное	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30	=
200	Компот из свежих плодов и ягод	Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-518, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-68, ВитаминаА-36, ВитаминС-40, Магний-124	107-93
Итого за день		Калорийность-1 191, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-122, ВитаминаА-167, ВитаминС-44, Магний-281	

Ген. директор



Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Хайбуллина С.П.

11.09.2024 (Н.Муллы 7-11 лет
(летне-осенний), 2ср)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4, Магний-8	=
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-712, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-67	96-26

Обед

60	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8	=
200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-21	=
90	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-17	=
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-600, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-90, ВитаминА-53, ВитаминС-93, Магний-74	96-26

Итого за день Калорийность-1 312, Белки-49, Жиры-35, Углеводы-202, ВитаминА-115, ВитаминС-96, Магний-141

Ген.директор



Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

11.09.2024 (Н.Муллы с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2ср)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5, Магний-10	=
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33, ВитаминА-43, ВитаминС-2, Магний-32	=
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13	=
80	Булочка ванильная	Калорийность-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-45, Магний-8	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-776, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-122, ВитаминА-62, ВитаминС-3, Магний-71	107-93
Обед			
100	Овощи натуральные (огурцы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14	=
250/10	Рассольник ленинградский со сметаной	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-27	=
100	Шницель из птицы припущенные	Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19	=
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35, Магний-10	=
200	Напиток из шиповника	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-686, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-58, ВитаминС-99, Магний-90	107-93
Итого за день		Калорийность-1 462, Белки-55, Жиры-39, Углеводы-223, ВитаминА-120, ВитаминС-102, Магний-161	

Ген. директор М.А. Паева

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

12.09.2024 (Н.Муллы 7-11 лет
(летне-осенний), 2чт)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
180	Запеканка из творога	Калорийность-372, Белки-38, Жиры-11, Углеводы-30, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-46	=
30	Молоко сгущенное	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Магний-10	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Завтрак		Калорийность-811, Белки-47, Жиры-19, Углеводы-113, ВитаминаА-77, ВитаминС-1, Магний-76	96-26
Обед			
60	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13	=
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20	=
90/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18	=
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминаА-24, Магний-89	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-726, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминаА-24, ВитаминС-11, Магний-171	96-26
Итого за день		Калорийность-1 537, Белки-73, Жиры-47, Углеводы-190, ВитаминаА-101, ВитаминС-12, Магний-247	

Ген. директор М.А. Павлова

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

12.09.2024 (Н.Муллы с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2чт)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Запеканка из творога	Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-51	=
40	Молоко сгущенное	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-14	=
200	Чай с сахаром	Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4	=
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37, Магний-10	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-932, Белки-54, Жиры-20, Углеводы-132, ВитаминаА-86, ВитаминС-1, Магний-87	107-93
Обед			
100	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминС-6, Магний-21	=
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26	=
100/30	Тефтели из говядины в молочном соусе	Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1	=
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-208, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-12, ВитаминаА-29, Магний-106	=
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14	=
Итого за Обед		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-86, ВитаминаА-29, ВитаминС-16, Магний-184	107-93
Итого за день		Калорийность-1 784, Белки-83, Жиры-55, Углеводы-218, ВитаминаА-115, ВитаминС-17, Магний-271	

Ген.директор М.А. Пасла

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминаА-37, ВитаминС-1, Магний-28	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25, Магний-7	=
Итого за Завтрак		Калорийность-571, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-75, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-53	96-26
Обед			
60	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8	=
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21	=
180	Плов из отварной птицы	Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминаА-71, ВитаминС-1, Магний-32	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3	=
Итого за Обед		Калорийность-602, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-67, ВитаминаА-71, ВитаминС-20, Магний-87	96-26
Итого за день		Калорийность-1 173, Белки-45, Жиры-46, Углеводы-142, ВитаминаА-111, ВитаминС-21, Магний-140	

Ген.директор

М.А.Пасва

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа"

С.В. Павлова

13.09.2024 (Н.Муллы с 12 лет и старше
(летне-осенний), 2пт)

Меню МАОУ "Нижнемуллинская средняя школа" с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

45	Бутерброд с сыром	Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13	=
40	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Магний-5	=
210	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-29	=
200	Чай каркаде	Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3	=
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-81, ВитаминаА-42, ВитаминС-1, Магний-55	107-93

Обед

100	Овощи консервированные порциями (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14	=
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27	=
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-408, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-27, ВитаминаА-82, ВитаминС-1, Магний-37	=
200	Компот из яблок и ягод замороженных	Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4	=
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19	=
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6	=
Итого за Обед		Калорийность-739, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-84, ВитаминаА-82, ВитаминС-23, Магний-107	107-93

Итого за день Калорийность-1 342, Белки-53, Жиры-53,
Углеводы-165, ВитаминаА-124, ВитаминС-24,
Магний-162

Ген. директор

М.А. Пасва

Заведующая
столовой

Будникова Е.Б.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.