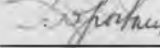


Утверждаю:

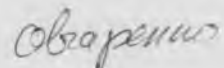
Директор  Е.А.Порывкина

МБОУ
«Нижнетос»
23 января 2023г

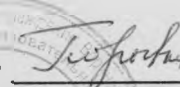
День 1-ый понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	№140
	Котлета мясная	100	17,9	7,9	16	210	№451
	Греча рассыпчатая	150	1,35	6,15	12,75	114	№508
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	№631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Салат из свежей моркови	100	1,5	4	11	86	№49
	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	№806
полдник	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,4	20,98	101,2	№1
	Чай	200	0,2	-	-	58	№685
	Фрукты	100	0,4		11	46,8	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

24 января 2023г


День 2-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	116	№135
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196	№388
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	334,5	№511
	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	№631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Винегрет овощной	100	0,68	3,95	3,9	54,5	№71
	Булочка дорожная	75	7,5	13,2	60,9	394	№770
Полдник	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№693
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	№807

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

25 января 2023г

День 3-ий среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Суп картофельный с рыбой	250	2	4,9	14,3	110	№178
	Тефтели мясные	100	14,45	24,63	41,82	399,42	№461
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,4	37	211	№332
	Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	№700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Салат картофельный	100	0,94	1,93	6,56	58,4	№52
	Булочка со сгущенным молоком	80	8,6	2,5	50,4	254	№771
	полдник	Хлеб с повидлом	50/15	3,1	0,5	25,8	120,1
Фрукты		100	0,4	-	11	46,8	
Чай		200	0,2	-	-	58	№685

Повар



/О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор Е.А.Порывкина

26 января 2023г

День 4-ый четверг



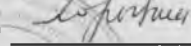
МЕНЮ столовой МБОУ «Нижнетоемская СОШ»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,5	8	25,5	193	№110
	Рыба отварная	90	15,52	0,64	-	70,4	№369
	Пюре картофельное	150	4,8	10,2	34,65	252	№520
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97	№700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
	Салат из белокочанной капусты	100	0,1	4	6,9	68	№43
	Плюшка	75	7,5	13,2	60,9	394	№766
полдник	Яйцо вареное	40	6,3	5,2	0,7	76	№337
	Чай	200	0,2	-	-	58	№685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	

Повар: О.В. Овчаренко /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

9

Директор  Е.А.Порывкина

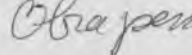
27 января 2023г.

День 5-ый пятница



МЕНЮ столовой МБОУ «Нижнетоемская СОШ»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Суп картофельный с горохом	250	12,1	9,8	43,4	307	№139
	Плов с мясом куры	200	13,6	14,9	39,8	321,2	№443
	Огурцы свежие/соленые	60	0,45	0,04	1,05	6,6	№16
	Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	№700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Калач	80	5	9	51	290	№807

Повар:  О.В. Овчаренко