

Утверждаю:

Директор



/Е.А.Горывкина/

2021 г. 20.09.21

День 6-ой понедельник

## МЕНЮ

столовой МБОУ «Нижнетоемская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
завтрак	Каша рисовая	250	5,2	3,4	30,8	184	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,15	58	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	
обед	Суп овощной	250	2,2	4,5	12,7	100	
	Котлета мясная с соусом	100	13,1	22,7	11,5	305	
	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	
	Компот из изюма	200	0,2		15	58	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Булочка дорожная	75	7,5	13,2	60,9	394	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	

Повар: Овчаренко /О.В.Овчаренко/

Утверждаю:

Директор



/Е.А.Порывкина/

«21» сентября 2021г.

День 7-ой вторник

### МЕНЮ

столовой МБОУ «Нижнетоемская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
завтрак	Каша геркулесовая	250	5,6	10,4	26,4	42,4	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,15	58	
	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	
обед	Суп картофельный с рыбой	250	2	4,9	14,3	110	
	Кура отварная	100	35	29,7	2,3	297,8	
	Картофельное пюре	150	4,8	10,2	34,65	252	
	Компот из яблок	200	0,2		15	58	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Плюшка	75	7,5	13,2	60,9	394	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	

Повар: Овчаренко /О.В.Овчаренко/

Утверждаю:

Директор Т.А. Порывкина /Е.А.Порывкина/

«22» Сентября 2021 г.



День 8-ой среда

МЕНЮ

столовой МБОУ «Нижнетоемская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
завтрак	Каша гречневая	250	0,8	7,12	28,6	196,8	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	
обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	148	
	Котлета рыбная	100	22	23,08	1,6	265,2	
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	334,5	
	Компот из клюквы	200	0,1		24,9	9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Плюшка	75	7,5	13,2	60,9	394	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	

Повар: О.В. Овчаренко /О.В.Овчаренко/

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_

/Е.А.Порывкина/



3 августа 2021 г.

День 9-ый четверг

МЕНЮ

столовой МБОУ «Нижнетоемская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
завтрак	Каша манная	250	6	10,25	38	277,5	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,5	58	
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	24,2	
обед	Щи из свежей капусты	250	2,3	5,2	7,9	89	
	Котлета куриная	100	22	23,08	1,6	265,2	
	Макаронные изделия отварные	150	5,43	6,84	34,54	226,5	
	Компот из ягод	200	0,1		24,9	9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Пирожок с повидлом	75	7,5	13,2	60,9	394	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	

Повар: Овчаренко /О.В.Овчаренко/

Утверждаю:

Директор



Е.А.Порывкина/

«24» сентября 2021 г.

День 10-ый пятница

## МЕНЮ

столовой МБОУ «Нижнетоемская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
завтрак	Каша молочная Дружба	250	11	21,5	79,25	572,5	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,5	58	
	Ватрушка с ягодами	75	9,6	3,54	56,2	264	
обед	Борщ из свежей капусты	250	3,9	4,3	16	118	
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196	
	Картофельное пюре	150	3,75	15,15	30,3	276	
	Компот из сухофруктов	200	0,2		15,15	58	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник							

Повар: Овчаренко /О.В.Овчаренко/