



Директор Е.А.Порывкина

01 октября 2021г

День 5-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша Дружба	250	11	21,5	79,25	572,5	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,5	58	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	
обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	12,1	9,8	4,4	307	
	Жаркое по домашнему	250	19,24	5,65	11,76	178,8	
	Компот из сухофруктов	200	0,2		15	58	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник							

Повар: Овчаренко /О.В. Овчаренко/



Директор Школа Е.А.Порывкина

04 октября 2021г

День 6-ой понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша геркулесовая	250	5,6	10,4	26,4	42,4	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,5	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	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	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,15	58	

Повар: Овчаренко /О.В. Овчаренко/



Директор Е.А.Порывкина

05 октября 2021г

День 7-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша пшенная	250	11	10,4	79,5	370	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,5	58	
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	24,2	
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		32,15	58	

Повар: *Овчаренко* /О.В. Овчаренко/



Директор Е.А.Порывкина

06 октября 2021г

День 8-ой среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша манная	250	11	10,4	99	256	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,5	58	
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	24,2	
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	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,15	58	

Повар: Овчаренко /О.В. Овчаренко/



Директор Жузева Е.А.Порывкина

07 октября 2021г

День 9-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша гречневая	250	15,2	3,4	30,8	184	
	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	
	Изделия макаронные отварные	150	5,43	6,84	34,53	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	80	8,6	2,5	50,3	254	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,15	58	

Повар: Овчаренко /О.В. Овчаренко/



Директор Назар Е.А.Порывкина

08 октября 2021г

День 10-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша гречневая	250	0,8	7,12	28,6	196,8	
	Чай с сахаром	200	0,2		32,5	58	
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	24,2	
обед	Борщ из свежей капусты	250	3,9	4,3	16	118	
	Котлета рыбная из грески	100	22	23,08	1,6	265,2	
	Картофельное пюре	150	3,75	15,15	30,3	276	
	Компот из сухофруктов	200	0,2		15	58	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник							

Повар: Сваренко /О.В. Овчаренко/