



Директор Жузева Е.А.Порывкина

11 октября 2021г

День 1-ый понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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 с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,9	2,5	21	120	
	Котлета мясная	100	17,9	7,9	16	210	
	Картофельное пюре	150	1,35	6,15	12,75	252	
	Компот из ягод	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		15	58	

Повар: Сваренко /С.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

12 октября 2021г

День 2-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	570	
	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 с мясом говядины	250	3,5	8	2,1	25,5	
	Котлета рыбная с соусом	100/30	23,4	23,08	2,1	267,5	
	Картофельное пюре	150	1,35	6,15	12,75	252	
	Компот из изюма	200	0,9	-	29,8	111	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Булочка дорожная	75	8,6	2,5	50,3	254	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	

Повар: *Овчаренко* /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

13 октября 2021г

День 3-ий среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша Дружба	250	8,8	17,2	63,4	458	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
	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	268,2	
	Рис отварной	150	5,4	8,58	57,9	334,5	
	Компот из клюквы	200	01	-	24,9	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Плюшка	75	7,8	13,2	60,9	394	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	

Утверждаю:

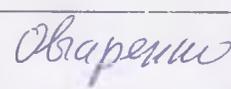
Директор  Е.А.Порывкина

14 октября 2021г

День 4-ый четверг

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 рисом	250	6	5	20	148	
	Котлета мясная с соусом	100	17,9	8,9	16	215	
	Изделия макаронные отварные	150	5,43	6,84	34,5	226,5	
	Компот из ягод	200	01	-	24,9	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Булочка ванильная	75	7,8	13,2	60,9	394	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	

Повар:  О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

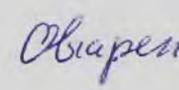
Директор  Е.А.Порывкина

15 октября 2021г

День 5-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша рисовая	250	5,2	3,4	30,8	184	
	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	17,7	5,2	10,82	164,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	15	58	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник							

Повар:  О.В. Овчаренко