

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

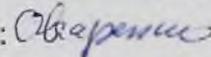


18 октября 2021г

День 6-ой 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 овощной	250	2,2	4,5	12,7	100	
	Котлета мясная с соусом	100/30	13,1	22,7	11,5	305	
	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	
	Компот из изюма	200	0,9	-	29,8	1. 111	
	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:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:



Директор Е.А.Порывкина

19 октября 2021г

День 7-ой вторник

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 пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	
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	1	-	21,2	88	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Плюшка	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* Е.А.Порывкина

20 октября 2021г

День 8-ой среда

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	
обед	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2	4,9	14,3	110	
	Котлета рыбная	100	22	23,08	1,6	265,2	
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	334,5	
полдник	Компот из клюквы	200	0,1	-	24,9	9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	

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

Утверждаю

Директор *Журав* Е.А.Порывкина

21 октября 2021г

День 9-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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	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	-	15	58	

Повар: *Овчаренко* /О.В. Овчаренко/


 Директор *Мария* Е.А.Порывкина
 22 октября 2021г
 День 10-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	Борщ из свежей капусты	250	3,9	4,3	16	118	
	Котлета рыбная из трески	100	13	8,8	15,2	196	
	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: *Овчаренко* /О.В. Овчаренко/