

Утверждаю:

Директор:  Е.А.Порывкина

29 ноября 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 Дружба	200	8,8	17,2	63,4	458	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
обед	Щи из свежей капусты	250	2,3	5,2	7,9	89	
	Гуляш мясной	100	15,08	17,55	29,89	361,3	
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	334,5	
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Пирожок с яблоком	80	8,6	2,5	50,3	254	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

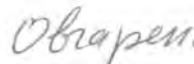
30 ноября 2021г

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 манная	200	4,8	8,2	30,4	222	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	101,2	
обед	Борщ сибирский	250	3,9	4,3	18	119	
	Котлета куриная	100	22	23,08	1,6	265,2	
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,4	37	211	
	Компот из изюма	200	0,9	-	29,8	111	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Сметанник	80	9,8	2,8	56,3	265	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
	Салат из свеклы	100	1,3	3,2	7,1	61,8	

Повар:  О.В. Овчаренко/