

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

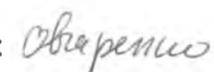
1 декабря 2021г

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 пшенная	200	7,8	15,2	60,4	450	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	148	
	Фрикадельки рыбные	100	15	10,8	18,1	120	
	Картофельное пюре	150	3,75	15,15	30,3	276	
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Огурцы свежие/соленые	60	0,45		1,05	6,6	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	120	3,78	21,96	27,9	439,2	
	Чай	200	0,2			50	

Повар: 

/О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

2 декабря 2021г

День 9-ый четверг

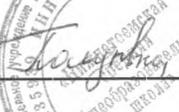


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Вермишель отварная	200	7,34	9,12	46,04	302	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	
обед	Суп овощной на курином бульоне	250	3,9	4,6	14,6	117	
	Жаркое по домашнему	200	14,7	17,6	67	460	
	Салат из свежей/соленой капусты	100	1,5	4	6,1	63	
	Компот из клюквы	200	0,1	-	24,9	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Сочни с творогом	80	9,1	5,7	32,1	184,1	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

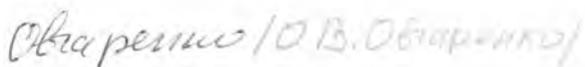
3 декабря 2021г

День 10-ый пятница



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша гречневая	200	0,8	7,12	28,16	196,8	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	
обед	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	12,1	9,8	43,4	307	
	Голубцы с мясом	100	19,3	23,4	39,2	439,5	
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,4	37	211	
	Компот из сухофруктов	200	0,9	-	28,9	112	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник							

Повар:  О.В.Обваренко

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

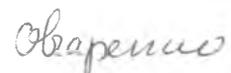
6 декабря 2021г

День 1-ый понедельник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша геркулесовая	200	5,6	10,4	26,4	42,4	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
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	114	
	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	
	Салат из свежей моркови	100	1,9	7,23	6,02	93,16	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

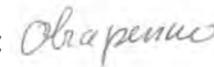
Директор  Е.А.Порывкина

7 декабря 2021г

День 2-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша пшенная	200	8,8	16,2	60,4	430	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	101,2	
обед	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	116	
	Котлета рыбная из трески	100	13	8,8	15,2	196	
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	334,5	
	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	
	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	-	15	58	
	Винегрет овощной	100	0,68	3,95	3,9	54,5	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

8 декабря 2021г

День 3-ий среда

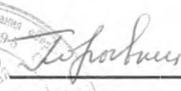
МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Омлет натуральный запеченный	200	23,6	30,2	3,3	379,9	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
обед	Суп картофельный с рыбой	250	2	4,9	14,3	110	
	Тефтели мясные	100	14,45	24,63	41,82	399,42	
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,4	37	211	
	Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Салат картофельный с соленым огурцом	100	0,94	1,93	6,56	58,4	
	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	

Повар 

/О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина
9 декабря 2021г
День 4-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Макароны запеченные с сыром	200	15,1	13,6	49	379	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,54	20,98	101,2	
обед	Борщ из свежей капусты	250	3,5	8	25,5	193	
	Рыба отварная	80	15,52	0,64	-	70,4	
	Картофельное пюре	150	4,8	10,2	34,65	252	
	Салат из свежей капусты	100	1,32	4	6,9	68	
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
полдник	Яйцо вареное	40	12	11,6	0,8	160	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Пирожок с повидлом	80	7,6	13,2	60,9	396	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

9

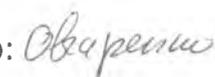
Директор  Е.А.Порывкина

10 декабря 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 гречневая	200	0,8	7,12	28,16	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 картофельный с горохом на мясном бульоне	250	12,1	9,8	43,4	307	
	Плов с мясом куры	200	13,6	14,9	39,8	321,2	
	Огурцы свежие/соленые	60	0,45	0,04	1,05	6,6	
	Компот из клюквы	200	0,1	-	24,9	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник							

Повар:  /О.В. Овчаренко/