

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

10 января 2022г

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	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	
	Греча рассыпчатая	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	

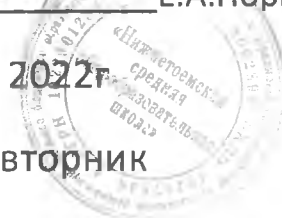
Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор Порывкина Е.А.Порывкина

11 января 2022г

День 2-ой вторник

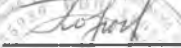


### МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Каша пшенная	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: Овчаренко /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

12 января 2022г

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.Поривкина


13 января 2022г

День 4-ый четверг



### МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
завтрак	Макаронны 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	
	Яйцо вареное	40	12	11,6	0,8	160	
полдник	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


14 января 2022г

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/