

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

1 марта 2022 г


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/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

2 марта 2022г.

День 8-ой среда



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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	
	Сырники со сгущенным молоком	120	3,78	21,96	27,9	439,2	
полдник	Чай	200	0,2			50	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

3 марта 2022г.

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	
		200	0,1	-	24,9	97	
	Компот из клюквы						
	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:

9

Директор  Е.А.Порывкина

4 марта 2022 г

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 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. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

(5 марта) 7 марта 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/