

Утверждаю:


Директор  Е.А.Порывкина

16 мая 2022г

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 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

17 мая 2022 г

День 7-ой вторник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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

19 мая 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/

Директор  Е.А.Порывкина

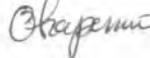
20 мая 2022 г

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. Овчаренко/