

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

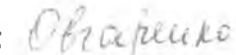
1 сентября 2022г

День 4-ый четверг



### МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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	
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:

Директор *Б.А.Порывкина*

2 сентября 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: *Светлана* /О.В. Овчаренко/