

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

19 сентября 2022г

День 6-ой понедельник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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 повидлом	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

20 сентября 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	Рассольник	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	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Салат из свеклы	100	1,3	3,2	7,1	61,8	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Директор *Е.А.Порывкина* Е.А.Порывкина

21 сентября 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	
	Котлета рыбная из трески	100	13	8,8	15,2	196	
	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	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,9	13,7	70,9	396
	Чай	200	0,2			50	

Повар: *Овчаренко* /О.В. Овчаренко/

Директор  Е.А.Порывкина

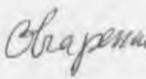
23 сентября 2022 г.

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	
	Кура отварная	100	21	8,2	0,6	161	
	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/