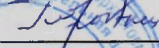


Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

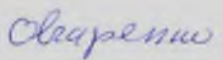
7 ноября 2022г

День 6-ой понедельник




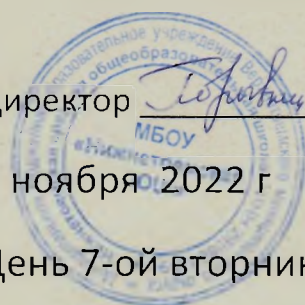
МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
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	
	Фрукты	100	0,4		11	46,8	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

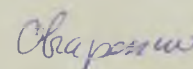
Утверждаю:


Директор  Е.А.Порывкина
8 ноября 2022 г
День 7-ой вторник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

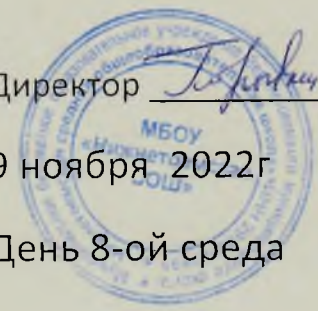
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
Обед	Рассольник	250	3,9	4,3	18	119	
	Котлета куриная	100	22	23,08	1,6	265,2	
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,4	37	211	
	Компот из изюма	200	0,9	-	29,8	111	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Салат из свеклы	100	1,3	3,2	7,1	61,8	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Сметанник	80	9,8	2,8	56,3	265	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Директор  Е.А.Порывкина

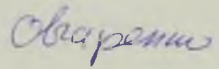
9 ноября 2022г

День 8-ой среда

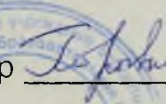


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
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	
	Салат картофельный с капустой	100	1,4	5,4	9,9	95	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2		15	50	
	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,6	2,5	50,3	254	

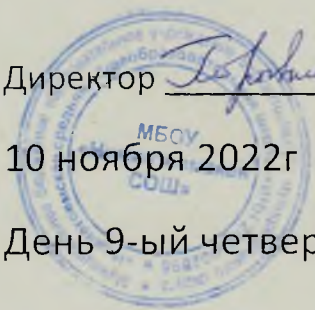
Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

10 ноября 2022г

День 9-ый четверг



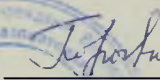
МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
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	
	Компот из клюквы	200	0,1	-	24,9	97	
	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

11 ноября 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		
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: 