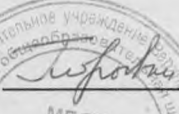


Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

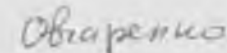
21 ноября 2022г.

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

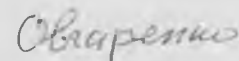
22 ноября 2022 г


День 7-ой вторник



### МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

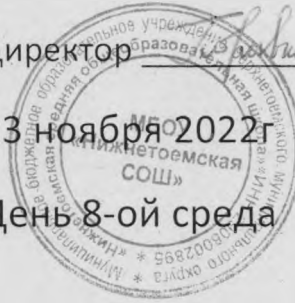
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Рассольник	250	3,9	4,3	18	119	
	Котлета куриная	100	22	23,08	1,6	265,2	
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,4	37	211	
	Компот из изюма	200	0,9	-	29,8	111	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	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

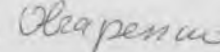
23 ноября 2022г

День 8-ой среда



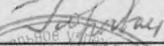
### МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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/огурец свежий, соленый	150/60	4,75	15,15	33,3	290	
		200	0,1	-	24,9	9	
	Компот из ягод						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Салат картофельный с капустой	100	1,4	5,4	9,9	95	
	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,9	13,7	70,9	396	
полдник	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	

Повар: 

/О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

24 ноября 2022г

День 9-ый четверг

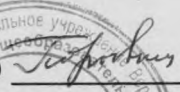


### МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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	
	Плюшка	75	7,5	13,2	60,9	394	
	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

Директор  Е.А.Порывкина

25 ноября 2022г

День 10-ый пятница



### МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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	
	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	

Повар:

