

Утверждаю:

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

28 ноября 2022г

День 1-ый понедельник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,9	2,5	21	120	
	Котлета мясная	100	17,9	7,9	16	210	
	Греча рассыпчатая	150	1,35	6,15	12,75	114	
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Салат из свежей моркови	100	1,5	4	11	86	
	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	
полдник	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,4	20,98	101,2	
	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Фрукты	100	0,4		11	46,8	

Повар: *Овчаренко* /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор *Порывкина* Е.А. Порывкина

29 ноября 2022г

День 2-ой вторник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	116	
	Котлета рыбная из трески	100	13	8,8	15,2	196	
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	334,5	
	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Винегрет овощной	100	0,68	3,95	3,9	54,5	
	Булочка дорожная	75	7,5	13,2	60,9	394	
Полдник	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	

Повар: *Овчаренко* /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

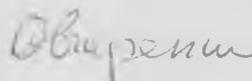
30 ноября 2022г

День 3-ий среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Суп картофельный с рыбой	250	2	4,9	14,3	110	
	Тефтели мясные	100	14,45	24,63	41,82	399,42	
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,4	37	211	
	Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Салат картофельный с соленым огурцом	100	0,94	1,93	6,56	58,4	
	Булочка со сгущенным молоком	80	8,6	2,5	50,4	254	
полдник	Хлеб с повидлом	50/15	3,1	0,5	25,8	120,1	
	Фрукты	100	0,4	-	11	46,8	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	

Повар



/О.В. Овчаренко/