

Утверждаю:

Директор Порывкина Е.А.Порывкина

1 декабря 2022г

День 4-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ «Нижнетоемская СОШ»

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,5	8	25,5	193	110
	Рыба отварная	90	15,52	0,64	-	70,4	369
	Пюре картофельное	150	4,8	10,2	34,65	252	520
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
	Салат из белокочанной капусты	100	0,1	4	6,9	68	43
	Плюшка	75	7,5	13,2	60,9	394	766
полдник	Яйцо вареное	40	6,3	5,2	0,7	76	
	Чай с сахаром	80	7,6	13,2	60,9	396	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	

Повар: Овчаренко /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

9

Директор  Е.А.Порывкина

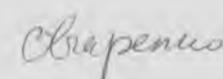
2 декабря 2022г.

День 5-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	250	12,1	9,8	43,4	307	139
	Плов с мясом куры	200	13,6	14,9	39,8	321,2	443
	Огурцы свежие/соленые	60	0,45	0,04	1,05	6,6	16
	Компот из клюквы	200	0,1	-	24,9	97	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Калач	80	5	9	51	290	807

Повар:  /О.В. Овчаренко/