

Утверждаю:

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

5 декабря 2022г

День 6-ой понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Щи из свежей капусты	250	2,3	5,2	7,9	89	124
	Гуляш	100	15,08	17,55	29,89	361,3	437
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	334,5	511
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Пирожок с повидлом	80	8,6	2,5	50,3	254	738
полдник	Хлеб пшеничный с сыром	40/25	4,7	7,9	7,3	123	3
	Чай	200	0,2	-	-	58	685
	Фрукты	100	0,4	-	11	46,8	

Повар: *Овчаренко* /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

6 декабря 2022 г

День 7-ой вторник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Рассольник домашний	250	3,9	4,3	18	119	131
	Котлета рубленая из птицы	100	22	23,08	1,6	265,2	498
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,4	37	211	332
		Компот из яблок	200	0,9	-	29,8	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Плюшка	75	8,6	2,5	50,3	254	766
	Салат из свеклы	100	1,3	3,2	7,1	61,8	50
	полдник	Чай	200	0,2		-	58
Коржик молочный		75	4,8	8,5	48,4	288	806

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Директор  Е.А.Порывкина

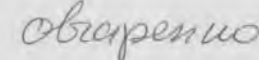
7 декабря 2022г

День 8-ой среда

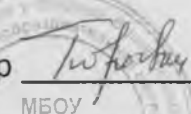


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

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	161
	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	196	388
	Пюре картофельное/огурец свежий ,солёный	150/60	4,75	15,15	33,3	290	520
		200	0,1	-	24,9	9	700
	Компот из ягод						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Салат картофельный	100	1,4	5,4	9,9	95	52
	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,9	13,7	70,9	396	738(1)
полдник	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	685
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	807

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

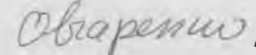
Директор  Е.А.Порывкина

8 декабря 2022г

День 9-ый четверг

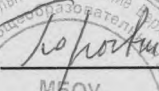
МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	117	135
	Жаркое по домашнему	200	14,7	17,6	67	460	436
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	6,1	63	43
		200	0,1	-	24,9	97	700
	Компот из клюквы						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Плюшка	75	7,5	13,2	60,9	394	766
полдник	Сочни с творогом	80	9,1	5,7	32,1	184,1	741
	Чай	200	0,2	-	-	58	685

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю

9

Директор  Е.А.Порывкина

9 декабря 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		
обед	Суп картофельный с горохом	250	12,1	9,8	43,4	307	139
	Кура отварная	90	21	8,2	0,6	161	487
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,4	37	211	332
	Компот из сухофруктов	200	0,9	-	28,9	112	639
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	769

Повар Овчаренко / Овчаренко.О.В./