

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

16 января 2023г

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 с картофелем	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:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

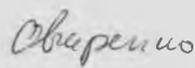
Директор  Е.А.Порывкина

17 января 2023 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
		200	0,9	-	29,8	631	631
	Компот из яблок	200	0,9	-	29,8	631	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Салат из свеклы	100	1,3	3,2	7,1	61,8	50
полдник	Чай	200	0,2		-	58	685
	Плюшка	75	8,6	2,5	50,3	254	766

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Директор  Е.А.Порывкина

18 января 2023г

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	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 клюквенный	200	0,1	-	24,9	9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Салат картофельный	100	1,4	5,4	9,9	95	52
полдник	Чай	200	0,2	-	-	58	685
	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,9	13,7	70,9	396	738(1)

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю

Директор  Е.А.Порывкина

19 января 2023г

День 9-ый четверг

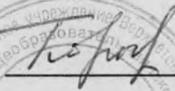
МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
обед	Суп овощной	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
		Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
полдник	Сырники из творога	100	10,9	8,9	26,2	233	358
	Чай	200	0,2	-	-	58	685

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю

9

Директор  Е.А.Порывкина

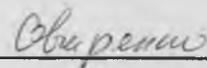
20 января 2023 г

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	

Повар  / Овчаренко.О.В./