
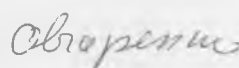


Утверждаю:


Директор  Е.А.Порывкина
МБОУ «Нижнетоемская СОШ»
23 октября 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

24 октября 2023 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 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 | |
| | Салат из свеклы | 100 | 1,3 | 3,2 | 7,1 | 61,8 | 50 |
| | полдник | Чай | 200 | 0,2 | | - | 58 |
| Плюшка | | 75 | 8,6 | 2,5 | 50,3 | 254 | 685 |

Повар:  О.В. Овчаренко/

Директор *Порокина* Е.А.Порывкина

25 октября 2023г

День 8-ой среда

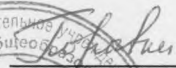


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

| 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 | 700 |
| | 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: *Овчаренко* /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

26 октября 2023г

День 9-ый четверг

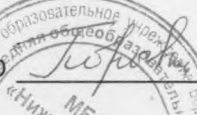


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

| 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 |
| | | 200 | 0,1 | - | 24,9 | 97 | 700 |
| | 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

Директор  Е.А.Порывкина

27 октября 2023

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 / Овчаренко.О.В./