

Утверждаю

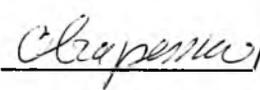
Директор  Е.А.Порывкина

1 декабря 2023 г

День 10-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энер. ценность | № рецептуры |
|------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|-------|----------------|-------------|
| | | | Б. | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша гречневая | 150 | 4,4 | 4,5 | 22,6 | 179,5 | 302 |
| | Какао | 150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 | 693 |
| | Печенье | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148 | |
| 2 завтрак | Банан | 120 | 0,48 | | 12,5 | 54 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 150 | 5,9 | 1,3 | 20,1 | 128,4 | 139 |
| | Кура отварная | 80 | 16,8 | 6,6 | 0,5 | 128,8 | 487 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,08 | 7,3 | 27,4 | 195,6 | 332 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | - | 20,9 | 80,7 | 639 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | |
| ПОЛДНИК | КМП СНЕЖОК | 150 | 3,9 | 3,75 | 16,5 | 115,5 | |
| | Калач | 80 | 4,8 | 8,5 | 48,4 | 288 | 807 |
| | | | | | | | |

Повар  Овчаренко.О.В./

Утверждаю

Директор Е.А.Порывкина Е.А.Порывкина

4 декабря 2023 г

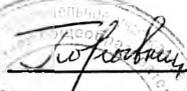
День 1-ый понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энер. ценность | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|-------|----------------|-------------|
| | | | Б. | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша геркулесовая | 150 | 5,35 | 6,56 | 17,65 | 154,67 | 302 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 685 |
| | Печенье | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,1 | 92 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макар. изделиями | 200 | 2,16 | 6,35 | 18,12 | 91,3 | 140 |
| | Котлета мясная | 80 | 18,6 | 18,5 | 1,5 | 247,4 | 451 |
| | Греча рассыпчатая | 130 | 3,48 | 5,61 | 23,6 | 258,1 | 508 |
| | Свекла тушеная | 60 | 0,6 | 3,1 | 5,8 | 54 | 50 |
| | Компот из ягод | 200 | 0,4 | - | 15 | 60,6 | 631 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Коржик молочный | 75 | 4,8 | 8,5 | 48,4 | 288 | 806 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | 685 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | - | 11 | 46,8 | |

Повар Овчаренко / Овчаренко.О.В./

Утверждаю

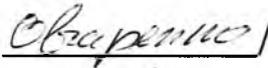
Директор  Е.А.Порывкина

5 декабря 2023 г.

День 2-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность | № рецептуры |
|------------|----------------------|-----------|------------------|------|-------|-----------------|-------------|
| | | | Б. | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 150 | 5,58 | 6,05 | 26,46 | 182,9 | 302 |
| | Кисель | 200 | 1,06 | - | 30,93 | 123 | 648 |
| | Хлеб с маслом | 40/5 | 3,8 | 10,2 | 17 | 104 | 1 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | КМП Снежок | 150 | 3,9 | 3,75 | 16,5 | 115,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп овощной | 150 | 2,5 | 5,2 | 16,7 | 118 | 135 |
| | Котлета рыбная | 70 | 8,5 | 3,7 | 4,3 | 85,1 | 388 |
| | Рис отварной | 120 | 2,9 | 4,07 | 26,64 | 154,78 | 511 |
| | Компот из яблок | 150 | 0,15 | - | 26,8 | 106,5 | 631 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка дорожная | 75 | 6,7 | 7,9 | 36,6 | 240,6 | 770 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,1 | 92 | |

Повар  Овчаренко.О.В./

Утверждаю

Директор Тюфякина Е.А.Порывкина

6 декабря 2023 г

День 3-ий среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энер. ценность | № рецептуры |
|------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|-------|----------------|-------------|
| | | | Б. | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная | 150 | 4,69 | 5,9 | 27,06 | 151,5 | 302 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | - | 12 | 45,5 | 685 |
| | Печенье | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с рыбой | 150 | 8,08 | 3,29 | 19,6 | 135,83 | 178 |
| | Тефтели мясные | 70 | 13,6 | 9,5 | 15,61 | 158 | 461 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,08 | 7,3 | 27,4 | 195,6 | 332 |
| | Компот клюквенный | 150 | 0,1 | - | 20,9 | 87 | 700 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка со сгущ.молоком | 80 | 8,6 | 2,5 | 50,4 | 254 | 771 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | - | 12 | 45,5 | 685 |
| | Яблоко | 120 | 0,48 | - | 12,5 | 54 | |

Повар Овчаренко / Овчаренко.О.В/

Утверждаю

Директор Порывкина Е.А. Е.А.Порывкина

7 декабря 2023 г

День 4-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энер. ценность | № рецептуры |
|------------|------------------------------|-----------|------------------|------|------|----------------|-------------|
| | | | Б. | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша Дружба | 150 | 6,8 | 15 | 50,4 | 348 | 302 |
| | Какао с молоком | 150 | 4,2 | 4,8 | 12,1 | 134,9 | 693 |
| | Хлеб с маслом | 40/10 | 3,05 | 8,54 | 20,9 | 101,2 | 1 |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Банан | 120 | 0.48 | | 12.5 | 54 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,5 | 4,2 | 9,1 | 68,2 | 110 |
| | Рыба отварная | 85 | 15,3 | 12,4 | 8,6 | 177 | 369 |
| | Пюре картофельное | 120 | 3,44 | 3,1 | 20 | 130 | 520 |
| | Компот из ягод | 150 | 0,1 | - | 15,9 | 8 | 700 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Плюшка | 85 | 7,5 | 13,2 | 60,9 | 394 | 766 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | - | 12 | 45,5 | 685 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 | 337 |

Повар Овчаренко О.В. / Овчаренко.О.В./

Утверждаю

Директор Т.Порова Е.А.Порывкина

8 декабря 2023 г

День 5-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энер. ценность | № рецептуры |
|------------|----------------------------|-----------|------------------|------|------|----------------|-------------|
| | | | Б. | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша гречневая | 150 | 4,4 | 4,5 | 22,6 | 179,5 | 302 |
| | Кисель | 150 | 0,8 | - | 23,2 | 92,2 | |
| | Печенье | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148 | |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 150 | 4,2 | 3,75 | 16,5 | 117 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 150 | 4,9 | 2,3 | 18,1 | 128 | 139 |
| | Плов с мясом курицы | 120 | 9,6 | 12,9 | 29,7 | 281,2 | 443 |
| | Свекла протертая | 60 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 | 50 |
| | Компот из клюквы | 150 | 0,1 | - | 15,9 | 8 | 700 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,7 | 72,4 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Калач | 80 | 4,8 | 8,5 | 48,4 | 288 | 807 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,15 | - | 12 | 45,5 | 685 |
| | Яблоко | 120 | 0,48 | - | 12,5 | 54 | |

Повар Овчаренко / Овчаренко.О.В./