

Утверждаю

Директор Порывкина Е.А. Е.А.Порывкина

18 декабря 2023 г

День 1-ый понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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 О.В. / Овчаренко.О.В./

Утверждаю

Директор *Торопова* Е.А.Порывкина

19 декабря 2023 г

День 2-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Завтрак			Б.	Ж	У		
	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* / Овчаренко.О.В./

Утверждаю

Директор Е.А.Порывкина Е.А.Порывкина

20 декабря 2023 г

День 3-ий среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Завтрак			Б.	Ж	У		
	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.Порывкина

21 декабря 2023 г

День 4-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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 / Овчаренко.О.В/

Утверждаю

Директор Туркина Е.А.Порывкина

22 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 кури	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./