

Утверждаю

Директор Порывкина Е.А.Порывкина

25 декабря 2023 г

День 6-ой понедельник

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
	Кисель	150	0,8	-	23,2	92,2	685
	Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картоф.	150	2,54	4,36	14	101	124
	Рис отварной	120	2,9	4,07	26,64	154,78	300
	Гуляш	70	10,8	13,7	21,85	270,2	437
	Компот из ягод	150	0,1	-	15,9	8	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник							
	Пирожок с повидлом	80	8,6	2,5	50,3	254	739
	Чай с сахаром	150	0,15	-	12	45,5	685
	Банан	120	0,48	-	12,5	54	

Повар Овчаренко / Овчаренко.О.В./

Утверждаю

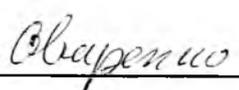
Директор  Е.А.Порывкина

26 декабря 2023 г

День 7-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 рисовая	150	4,2	10,8	24,78	207	302
	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	42,7	685
	Хлеб с маслом	40/5	2,05	7,5	18	98	1
2 завтрак							
	КМП Снежок	150	3,9	3,75	16,5	115,5	
Обед							
	Рассольник	150	11,36	6,71	27,93	211,1	131
	Макаронные изд. отварные	120	4,08	7,3	27,4	195,6	332
	Котлета рубленая из птицы	80	13,6	9,5	15,6	158	498
	Компот из яблок	150	0,15	-	26,8	106,5	701
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник							
	Свекла протертая	60	0,52	3,05	5,76	53,6	50
	Чай с сахаром	150	0,15	-	12	45,5	685
	Плюшка	75	8,6	2,5	50,3	254	766

Повар  / Овчаренко.О.В/

Утверждаю

Директор Порывкина Е.А. Е.А.Порывкина

27 декабря 2023 г

День 8-ой среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Завтрак							
	Каша пшенная	150	5,58	6,05	26,46	182,9	302
	Какао	150	4,2	4,8	12,1	134,9	693
	Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак							
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	631
Обед							
	Суп молочный с макар. изд	150	4,15	1,38	14,67	87,7	161
	Пюре картофельное	120	3,44	3,1	20	130	520
	Рыба отварная	80	15,3	12,4	8,6	197	369
	Кисель	150	0,8	-	23,2	92,2	648
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник							
	Яйцо вареное	40	5,4	4,6	0,3	62,8	337
	Молоко	150	4,2	4,8	22	143	
	Булочка ванильная	80	2,2	4,61	31,2	190	771

Повар Овчаренко / Овчаренко.О.В./

Утверждаю

Директор Торочкин Е.А. Порывкина

28 декабря 2023 г

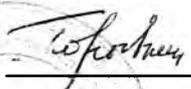
День 9-ый четверг

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	5,4	348	302
	Чай с сахаром	150	0,1	-	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 овощной	150	2,5	5,2	16,7	118	135
	Жаркое по домашнему	150	13,7	15,6	15,68	221,1	436
	Капуста тушеная	80	16,34	14,22	0,94	179,8	214
	Компот из ягод	150	0,8	-	23,2	92,2	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник							
	Сырники из творога	100	10,9	8,9	26,2	233	358
	Чай с сахаром	150	0,16	-	12	45,5	685

Повар Свиридова / Овчаренко.О.В./

Утверждаю

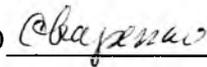
Директор  Е.А.Порывкина

29 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
	Макаронные изд. отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Кура отварная	80	16,8	6,6	0,5	128,8	487
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник							
	КМП Снежок	150	3,9	3,75	16,5	115	
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	807

Повар  / Овчаренко.О.В./