


Директор  Е.А. Порывкина

29 января 2024г

День 6-ой понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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. О.В./

Директор Порывкина Е.А. Порывкина

30 января 2024г

День 7-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

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

Директор Порывкина Е.А. Порывкина

31 января 2024г

День 8-ой среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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./