

Утверждаю:



Директор Е.А.Порывкина

12 февраля 2024г

День 6-ой понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

| Приём пищи | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | № рецептур |
|------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|------------|
|            |                                   |           | 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                    |           | 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        |
|            | Банан                             | 100       | 0,4              | -     | 11    | 46,8                    |            |

Повар: О.В. Овчаренко

Утверждаю:



Директор Иванова Е.А. Порывкина

13 февраля 2024г

День 7-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

| Приём пищи | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность | № рецептур |
|------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|------------|
|            |                                      |           | 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        |
|            |                                      | 200       | 0,9              | -     | 29,8  | 631                     | 631        |
|            | Компот из яблок                      |           |                  |       |       |                         |            |
|            | 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                      | 685        |
|            | Плюшка                               | 75        | 6                | 2,5   | 44    | 254                     | 685        |

Повар: Овчаренко /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:



Директор Назар Е.А. Порывкина

14 февраля 2024г

День 8-ой среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

| Приём пищи | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая 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 соленый     | 150/60    | 4,75             | 15,15 | 33,3  | 290                     | 520         |
|            | Компот из клюквы                     | 200       | 0,1              | -     | 24,9  | 9                       | 700         |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40        | 3,04             | 0,24  | 20,92 | 24,2                    |             |
|            | Салат картофельный с капустой        | 100       | 1,4              | 5,4   | 9,9   | 95                      | 52          |
|            | Полдник                              | Чай       | 200              | 0,2   | -     | -                       | 58          |
|            | Пирожок с рисом и яйцом              | 80        | 8,9              | 13,7  | 70,9  | 396                     | 738(1)      |

Повар: Сваренко / О.В. Овчаренко/

Утверждаю:



Директор Е.А. Порывкина

15 февраля 2024г

День 9-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

| Приём пищи | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|-------|-------------------------|-------------|
|            |                               |           | Б.               | Ж    | У     |                         |             |
| Обед       | Суп овощной                   | 250       | 3,9              | 4,6  | 14,6  | 117                     | 135         |
|            | Жаркое домашнему              | 200       | 14,7             | 17,6 | 67    | 460                     | 436         |
|            | Салат из белокочанной капусты | 100       | 1,5              | 4    | 6,1   | 63                      | 43          |
|            | Компот из ягод                | 200       | 0,1              | -    | 24,9  | 97                      | 700         |
|            | 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/О.В. Овчаренко/

Утверждаю:



Директор Жазаф Е.А. Порывкина

16 февраля 2024г

День 10-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

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