

Директор  Е.А. Порывкина

26 февраля 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 Горюхова Е.А. Порывкина

27 февраля 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 |
| | 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./

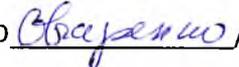
Директор  Е.А. Порывкина

28 февраля 2024г

День 8-ой среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

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

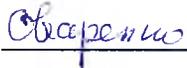
Директор  Е.А. Порывкина

29 февраля 2024 г

День 9-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 | 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 подомашнему | 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  / Овчаренко. О.В./