


Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

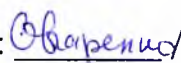
14 октября 2024г.

День 1-ый понедельник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат из свежей моркови	100	1,5	4	11	86	№49
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	№140
	Котлета мясная	90	16,9	8,9	14	190	№451
	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	180	№508
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	№631
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	188	№806
Полдник	Хлеб с маслом	40/10	3,05	8,4	20,98	101,2	№1
	Чай	200	0,2	-	-	58	№685
	Яблоко	100	0,4		11	46,8	

Повар:  О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

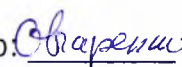
15 октября 2024г

День 2-ой вторник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Обед	Винегрет	100	0,68	3,95	3,9	54,5	№71
	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	116	№135
	Котлета рыбная	90	10,9	7,8	13,2	196	№388
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	110	№511
	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	№631
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Булочка дорожная	75	4	2,5	34	154	№770
Полдник	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№693
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	№807

Повар:  О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

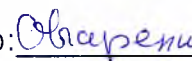
16 октября 2024г

День 3-ий среда



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат картофельный	100	0,94	1,93	6,56	58,4	№52
	Суп картофельный с рыбой	250	2	4,9	14,3	110	№178
	Тефтели мясные	90	13,5	22,6	39,8	210,1	№461
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	8,55	57,9	235	№332
	Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	№700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Булочка со сгущенным молоком	80	8,6	2,5	50,4	154	№771
	Полдник	Хлеб с повидлом	50/15	3,1	0,5	25,8	120,1
	Яблоко	100	0,4	-	11	46,8	
	Чай	200	0,2	-	-	58	№685

Повар:  О.В.Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

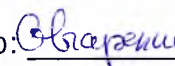
17 октября 2024г

День 4-ый четверг



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	0,1	4	6,9	68	№43
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,5	8	25,5	193	№110
	Рыба отварная	90	15,52	0,64	-	70,4	№369
	Пюре картофельное	150	4,8	10,2	34,65	252	№520
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97	№700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
	Плюшка	75	6	13,2	44	194	№766
Полдник	Яйцо вареное	40	6,3	5,2	0,7	76	№337
	Чай	200	0,2	-	-	58	№685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

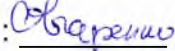
18 октября 2024г

День 5-ый пятница



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Обед	Огурцы свежие, соленые	60	0,45	0,04	1,05	6,6	№16
	Суп картофельный с горохом	250	12,1	9,8	43,4	307	№139
	Плов с мясом курицы	230	17,7	5,2	39,8	321,2	№443
	Компот из клюквы	200	0,2	-	15	58	№700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	№807

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина


21 октября 2024г.

День 6-ой понедельник

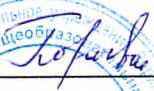


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5,2	7,9	89	124
	Гуляш	90	14,1	16,5	28,1	260,5	437
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	334,5	511
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	700
	Хлеб ржаной	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  Е.А. Порывкина

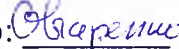
22 октября 2024г

День 7-ой вторник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы	100	1,3	3,2	7,1	61,8	50
	Рассольник домашний	250	3,9	4,3	18	119	131
	Котлета рубленая из птицы	90	30	27	3,0	305	498
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,4	37	211	332
	Компот из яблок	200	0,9	-	29,8	631	631
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Плюшка	75	6	2,5	44	254	766
Полдник	Чай	200	0,2	-	-	58	685
	Булочка ванильная	60	5,8	2,34	40,1	187	771

Повар:  О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

23 октября 2024г

День 8-ой среда

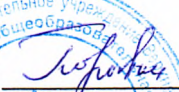


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат картофельный	100	1,4	5,4	9,9	95	45
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	148	161
	Котлета рыбная	90	10,9	7,8	13,2	176	388
	Пюре картофельное/огурец свежий	150/60	4,75	15,15	33,3	290	520
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,9	13,7	70,9	396	738(1)
	Полдник	Чай	200	0,2	-	-	58
	Хлеб с повидлом	50/15	3,6	6,5	30,9	120,1	2

Повар:  О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

24 октября 2024г.

День 9-ый четверг




МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	6,1	63	43
	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	117	135
	Жаркое домашнему	230	14,7	17,6	67	460	436
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97	700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Сырники из творога	130	10,9	8,9	26,2	233	358
Полдник	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	807
	Чай	200	0,2	-	-	58	685

Повар:  О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

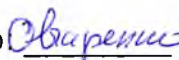
25 октября 2024г

День 10-ый пятница



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			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 ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
	Булочка домашняя	60	4	2,5	34	145	772

Повар  О.В. Овчаренко/