


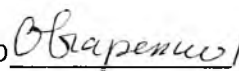
Директор  Е.А. Порывкина

16 декабря 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 с маслом	200/5	5,69	6,9	28,9	161,5	302
	Кисель	200	1,6	-	30,93	123	685
	Печенье	40	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,3	5,2	19	132	124
	Рис отварной	130	3,63	5,09	33,3	193,97	300
	Гуляш	70	10,8	13,7	21,85	270,2	437
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Пирожок с повидлом	80	8,6	2,5	50,3	254	739
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,01	685
	Банан	120	0,48	-	12,5	54	

Повар  Овчаренко. О.В./

Директор Порывкина Е.А. Порывкина

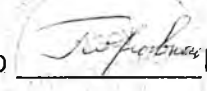
17 декабря 2024г

День 7-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая	200	5,5	11,68	33,1	251	302
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	57	685
	Хлеб с маслом	40/5	2,05	7,5	18	98	1
2 завтрак	КМП Снежок	100	3,9	3,75	16,5	115,5	
Обед	Рассольник со сметаной	180/5	15,14	8,94	32,24	241,16	131
	Макаронные изд. отварные	130	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Котлета рубленая из птицы	70	13,6	9,5	15,6	158	498
	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Свекла протертая	50	0,52	3,05	5,76	53,6	50
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	15,01	57,01	685
Полдник	Плюшка	75	8,6	2,5	50,3	254	766

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В/

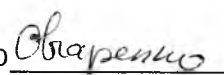
Директор  Е.А. Порывкина

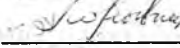
18 декабря 2024г

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 с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,9	302
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163	693
	Печенье	45	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 с маслом	180/5	5,54	1,84	19,56	116,9	161
	Пюре картофельное	130	4,3	4,04	30,3	198,7	520
	Рыба отварная	70	15,3	12,4	8,6	197	369
	Кисель	200	1,06	-	30,93	123	648
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,4	4,6	0,3	62,8	337
	Молоко	200	5,7	6,4	29,3	191,6	
	Булочка ванильная	80	2,2	4,61	31,2	190	771

Повар  / Овчаренко. О.В./

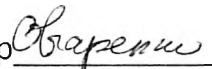
Директор  Е.А. Порывкина

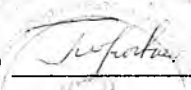
19 декабря 2024 г

День 9-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Завтрак	Каша Дружба с маслом	200/5	8,8	17,2	53,4	468	302
	Чай с сахаром	200/10	0,21	-	16	60,6	685
	Печенье	40	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп овощной со сметаной	180/5	3,9	5,7	22,3	129	135
	Жаркое по домашнему	200	17,64	23,8	18,37	298,75	436
	Капуста тушеная	50	16,34	14,22	0,94	179,8	214
	Компот из ягод	200	1,06	-	30,93	123	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Полдник	Сырники из творога	150	10,9	8,9	26,2	233	358
	Чай с сахаром	200	0,21	-	16	60,6	685

Повар  / Овчаренко. О.В./

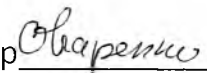
Директор  Е.А.Порывкина

20 декабря 2024 г

День 10-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200/5	6,7	11	26	209	302
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163	693
	Печенье	45	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Банан	100	0,48	-	12,5	54	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	6,9	3,24	23,1	148,4	139
	Макаронные изд. отварные	130	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Кура отварная	80	16,8	6,6	0,5	128,8	487
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,85	107,7	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	КМП Снежок	170	5,2	5	22	154	
Полдник	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	807

Повар  / Овчаренко. О.В./