

Директор Порывкина Е.А. Порывкина

9 января 2025 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	
	Сырники из творога	150	10,9	8,9	26,2	233	358
Полдник	Чай с сахаром	200	0,21	-	16	60,6	685

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В./

Директор Торопкина Е.А.Порывкина

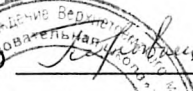
10 января 2025 г

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	
Полдник	КМП Снежок	170	5,2	5	22	154	
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	807

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В./

Директор  Е.А. Порывкина

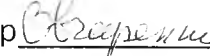
13 января 2025г

День 1-ый понедельник

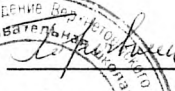


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200/5	5,35	6,56	17,65	154,67	302
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Печенье	45	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	92	
Обед	Суп картофельный с макар. изделиями	180	2,16	6,35	18,12	91,3	140
	Греча рассыпчатая	130	3,48	5,61	23,6	258,1	508
	Котлета мясная с соусом	70	18,6	18,5	1,5	247,4	451
	Свекла тушеная	50	0,6	3,1	5,8	54	50
	Компот из ягод	200	0,4	-	15	60,6	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
Полдник	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	288	806
	Яблоко	100	0,4	-	11	46,8	

Повар  /Овчаренко. О.В./

Утверждаю

Директор  Е.А. Порывкина

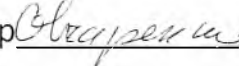
14 января 2025

День 2-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 пшенная с маслом	200/5	8,07	8,7	35,3	243,9	302
	Кисель	200	1,06	-	30,93	123	648
2 завтрак	Хлеб с маслом	40/5	3,8	10,2	17	104	1
	КМП Снежок	100	3,9	3,75	16,5	115,5	
Обед	Суп овощной	180	3,9	5,7	22,3	129	135
	Рис отварной	130	3,63	5,09	33,3	193,9	511
	Котлета рыбная с соусом	70	8,5	3,7	4,3	85,1	388
	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	92	
	Булочка дорожная	75	8,6	2,5	50,3	254	770

Повар  Овчаренко. О.В./



Директор Порывкина Е.А. Порывкина

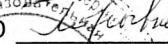
15 января 2025г

День 3-ий среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Завтрак	Каша манная с маслом	200/5	5,69	6,9	28,96	161,5	302
	Чай с сахаром	200	0,21	-	16	60,6	685
	Печенье	45	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	10,77	4,38	26,14	181,1	178
	Макаронные изд. отварные	130	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Тефтели мясные	70	13,6	9,5	15,61	158	461
	Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
	Булочка со сгущ.молоком	80	8,6	2,5	50,4	254	771
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,01	685
	Яблоко	100	0,48	-	12,5	54	

Повар Овчаренко О.В. / Овчаренко. О.В./

Директор  Е.А. Порывкина

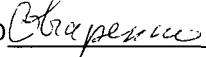
16 января 2025г

День 4-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	200	8,8	17,2	63,4	458	302
	Какао с молоком	200	5,6	6,4	16,1	179,1	693
	Хлеб с маслом	40/10	2,85	9,9	15	153	1
2 завтрак	Банан	100	0,48		12,5	54	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	2	5,6	12,1	90,9	110
	Пюре картофельное	130	4,3	4,04	30,3	198,7	520
	Рыба отварная	70	15,3	12,4	8,6	177	369
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
	Полдник	Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	62,8
	Чай с сахаром	200	0,21	-	16	60,6	685
	Плюшка	85	7,5	13,2	60,9	394	766

Повар  / Овчаренко. О.В./


 Директор Е.А. Порывкина
 МБОУ «Нижнетоемская СОШ»
 17 января 2025г.
 День 5-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
	Кисель	200	1,6	-	30,93	123	648
	Печенье	45	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Йогурт питьевой	100	4,2	3,75	16,5	117	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	6,9	3,24	23,1	148,4	139
	Плов с мясом куры	150	11,6	14,8	32,9	300,2	443
	Свекла протертая	50	0,52	3,05	5,76	53,6	50
	Компот из клюквы	200	0,1	-	24,9	97	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,68	72,4	
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	807
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,01	685
	Яблоко	100	0,48	-	12,5	47	

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В./