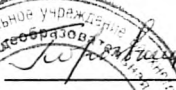


Директор  Е.А. Порывкина

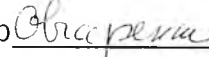
20 января 2025г.

День 6-ой понедельник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энер. 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  Е.А. Порывкина

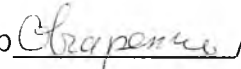
21 января 2025г.

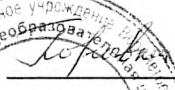
День 7-ой вторник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | | Б. | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 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 |
| Полдник | Чай с сахаром | 200/10 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,01 | 685 |
| | Плюшка | 75 | 8,6 | 2,5 | 50,3 | 254 | 766 |

Повар  / Овчаренко. О.В./

Директор  Е.А. Порывкина

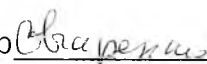
22 января 2025г

День 8-ой среда



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. 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 | |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,4 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 337 |
| Полдник | 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

23 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 Е.А.Порывкина

24 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 |
| Полдник | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | |
| | КМП Снежок | 170 | 5,2 | 5 | 22 | 154 | |
| | Калач | 80 | 4,8 | 8,5 | 48,4 | 288 | 807 |

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