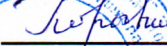


Директор  Е.А. Порывкина

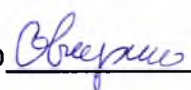
16 июня 2025г

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                    |             |
| Полдник    | Чай с сахаром                       | 200       | 0,2              | -    | 15    | 58                      | 685         |
|            | Коржик молочный                     | 75        | 4,8              | 8,5  | 48,4  | 288                     | 806         |
|            | Яблоко                              | 100       | 0,4              | -    | 11    | 46,8                    |             |

Повар  /Овчаренко. О.В./

Утверждаю

9

Директор Порова Е.А. Е.А. Порывкина

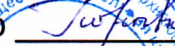
17 июня 2025г

День 2-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад (с 3 лет)

| 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         |
|            | Хлеб с маслом           | 40/5      | 3,8              | 10,2 | 17    | 104                     | 1           |
| 2 завтрак  | 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. / Овчаренко. О.В./

Директор  Е.А. Порывкина

18 июня 2025г

День 3-ий среда



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад (с 3 лет)

| 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            |             |
| Полдник    | Булочка со сгущ.молоком  | 80        | 8,6              | 2,5  | 50,4  | 254             | 771         |
|            | Чай с сахаром            | 200       | 0,2              | 0,05 | 15,01 | 57,01           | 685         |
|            | Яблоко                   | 100       | 0,48             | -    | 12,5  | 54              |             |

Повар  / Овчаренко. О.В./

Директор  Е.А. Порывкина

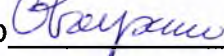
19 июня 2025г

День 4-ый четверг



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад (с 3 лет)

| 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                    | 337         |
|            | 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 Туркина Е.А. Порывкина

20 июня 2025г

День 5-ый пятница



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад (с 3 лет)

| Приём пищи | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |       | Энерг. 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            |             |
| Полдник    | Калач                      | 80        | 4,8              | 8,5  | 48,4  | 288             | 807         |
|            | 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./