

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

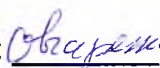
22 сентября 2025г

День 6-ой понедельник

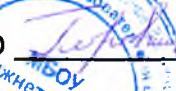


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энер.<br>ценность | №<br>рецептур |
|---------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------------------|---------------|
|               |                                         |              | Б.               | Ж    | У     |                   |               |
| Обед          | Щи из свежей<br>капусты с<br>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  | 110               | 300           |
|               | Компот из ягод                          | 200          | 0,9              | -    | 29,8  | 111               | 700           |
|               | Хлеб ржаной                             | 40           | 3,04             | 0,24 | 26,92 | 24,2              |               |
|               | Пирожок с<br>повидлом                   | 80           | 8,6              | 2,5  | 50,3  | 154               | 739           |
| Полдник       | Хлеб пшеничный<br>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

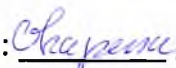
23 сентября 2025г

День 7-ой вторник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энер.<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------------------|--------------------|
|               |                                            |              | Б.               | Ж    | У     |                   |                    |
| Обед          | Салат из свеклы                            | 100          | 1,3              | 3,2  | 7,1   | 61,8              | 50                 |
|               | Рассольник<br>домашний                     | 250          | 2,1              | 4,5  | 13,6  | 104               | 131                |
|               | Котлета рубленая<br>из птицы               | 90           | 30               | 27   | 3,0   | 305               | 498                |
|               | Макаронные<br>изделия отварные<br>с маслом | 150          | 5,8              | 4,4  | 37    | 235               | 332                |
|               | Компот из яблок                            | 200          | 1                | -    | 21,2  | 88                | 701                |
|               | Хлеб ржаной                                | 40           | 3,04             | 0,24 | 26,92 | 24,2              |                    |
|               | Плюшка                                     | 75           | 6                | 2,5  | 44    | 194               | 766                |
| Полдник       | Чай                                        | 200          | 0,2              | -    | -     | 58                | 685                |
|               | Булочка<br>ванильная                       | 60           | 5,8              | 2,34 | 40,1  | 187               | 771                |

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:



Директор Е.А. Порывкина

24 сентября 2025г

День 8-ой среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

| Приём пищи | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |       | Энер. 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  | 190            | 520        |
|            | Компот из ягод                       | 200       | 0,1              | -     | 24,9  | 9              | 700        |
|            | Хлеб ржаной                          | 40        | 3,04             | 0,24  | 26,92 | 24,2           |            |
|            | Пирожок с рисом и яйцом              | 80        | 8,9              | 13,7  | 70,9  | 200,2          | 738(1)     |
| Полдник    | Чай                                  | 200       | 0,2              | -     | -     | 58             | 685        |
|            | Хлеб с повидлом                      | 50/15     | 3,6              | 6,5   | 30,9  | 120,1          | 2          |

Повар: О.В. Овчаренко/О.В. Овчаренко/

Утверждаю:



Директор Е.А. Порывкина

25 сентября 2025г

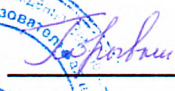
День 9-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энер.<br>ценность | №<br>рецептур |
|---------------|-------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------------------|---------------|
|               |                                     |              | Б.               | Ж    | У     |                   |               |
| Обед          | Салат из<br>белокочанной<br>капусты | 100          | 1,5              | 4    | 6,1   | 63                | 43            |
|               | Суп овощной                         | 250          | 3,9              | 4,6  | 14,6  | 117               | 135           |
|               | Жаркое по-<br>домашнему             | 230          | 14,7             | 17,6 | 67    | 460               | 436           |
|               | Компот из ягод                      | 200          | 0,1              | -    | 24,9  | 9                 | 700           |
|               | Хлеб ржаной                         | 40           | 3,04             | 0,24 | 26,92 | 24,2              |               |
|               | Сырники из<br>творога               | 150          | 10,9             | 8,9  | 26,2  | 270               | 358           |
| Полдник       | Калач                               | 80           | 4,8              | 8,5  | 48,4  | 288               | 807           |
|               | Чай                                 | 200          | 0,2              | -    | -     | 58                | 685           |

Повар: Овчаренко / О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

26 сентября 2025г

День 10-ый пятница

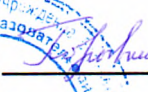


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энер.<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------------------|--------------------|
|               |                                            |              | Б.               | Ж    | У     |                   |                    |
| Обед          | Суп<br>картофельный с<br>горохом           | 250          | 12,1             | 9,8  | 43,4  | 307               | 139                |
|               | Кура отварная                              | 90           | 16,8             | 6,6  | 0,5   | 128,8             | 487                |
|               | Макаронные<br>изделия отварные<br>с маслом | 150          | 5,8              | 4,4  | 37    | 235               | 332                |
|               | Компот из<br>сухофруктов                   | 200          | 0,2              | -    | 15    | 58                | 631                |
|               | Хлеб ржаной                                | 40           | 3,04             | 0,24 | 26,92 | 24,2              |                    |
|               | Булочка<br>домашняя                        | 60           | 4                | 2,5  | 34    | 145               | 772                |

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

29 сентября 2025г

День 1-ый понедельник

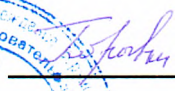


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энер.<br>ценность | №<br>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             | 8,54 | 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

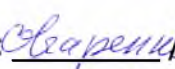
30 сентября 2025г

День 2-ой вторник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |       | Энер. ценность | № рецептур |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|-------|----------------|------------|
|            |                    |           | 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  | 176            | №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/