

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

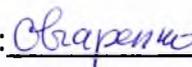
1 октября 2025г.

День 3-ий среда



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат картофельный	100	0,94	1,93	6,56	58,4	№44
	Суп картофельный с рыбой	250	2	4,9	14,3	110	№178
	Тефтели мясные	90	13,5	22,6	39,8	210,1	№461
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	8,55	57,9	235	№332
		200	0,1	-	24,9	97	№700
	Компот клюквенный						
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Булочка со сгущенным молоком	60	8,6	2,5	50,4	154	№771	
Полдник	Хлеб с повидлом	50/15	3,1	0,5	25,8	120,1	№2
	Яблоко	100	0,4	-	11	46,8	
	Чай	200	0,2	-	-	58	№685

Повар:  /О.В.Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

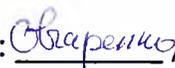
2 октября 2025г

День 4-ый четверг



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	4	6,9	68	№43
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,5	8	25,5	193	№110
	Рыба отварная	90	15,52	0,64	-	70,4	№369
	Пюре картофельное	150	4,8	10,2	34,65	150	№520
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97	№700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
	Плюшка	75	6	13,2	44	194	№766
Полдник	Яйцо вареное	40	6,3	5,2	0,7	76	№337
	Чай	200	0,2	-	-	58	№685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	30,25	

Повар:  О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

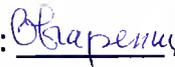
3 октября 2025г

День 5-ый пятница



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
Обед	Огурцы свежие, соленые	60	0,45	0,04	1,05	6,6	№16
	Суп картофельный с горохом	250	12,1	9,8	43,4	307	№139
	Плов с мясом куры	230	17,7	5,2	10,82	164,5	№443
	Компот из клюквы	200/ 15	0,2	-	15	58	№700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	№807

Повар:  О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

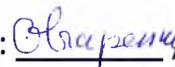
6 октября 2025г.

День 6-ой понедельник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
Обед	Щи из свежей капусты с 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 повидлом	80	8,6	2,5	50,3	154	739
Полдник	Хлеб пшеничный 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

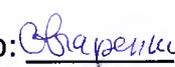
7 октября 2025г

День 7-ой вторник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат из свеклы	100	1,3	3,2	7,1	61,8	50
	Рассольник домашний	250	2,1	4,5	13,6	104	131
	Котлета рубленая из птицы	90	30	27	3,0	305	498
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,4	37	235	332
		200	1	-	21,2	88	701
	Компот из яблок						
	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 ванильная	60	5,8	2,34	40,1	187	771

Повар: /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

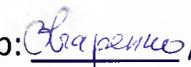
8 октября 2025г

День 8-ой среда



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетомская СОШ(7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

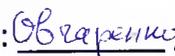
9 октября 2025г.

День 9-ый четверг



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	6,1	63	43
	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	117	135
	Жаркое по-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 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:  О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

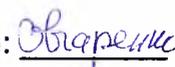
10 октября 2025г.

День 10-ый пятница



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

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

Повар:  О.В. Овчаренко/