Утверждаю:

Директор Жара

_Е.А. Порывкина

5 ноября 2025г

День 8-ой среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	вые веп	цества	Энер. ценность	№ репалтур
			Б.	Ж	У		
Обед	Салат картофельный	100	1,4	5,4	9,9	95	:15
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	148	.61
	Котлета рыбная	90	10,9	7,8	13,2	176	188
	Пюре картофельное/огурец свежий	150/60	4,75	15,15	33,3	190	i20
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	2'00
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Чай	200	0,2	-	-	58	i85
	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,9	13,7	70,9	200,2	738(1)

Повар: Овирение 10.3. Овчаренко

Утверждакс

Директор

_Е.А. Порывкині

6 ноября 2025г

День 9-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

Приём	Наименование	Bec	Пище	евые вец	цества	Энер. ц еннос ть	[і ⊵ рен∷ птур і
пищи	блюда	блюда	Б.	ж	У		
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	6,1	63	٤١،
	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	198	.35
	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	
Полдник	Сырники из творога	150	10,9	8,9	26,2	270	158
	Чай	200	0,2	-	-	58	585

Повар:<u>Видении</u>/О.З. Овчаренке)

Утверждано:

Іиректор <u>Жо</u>

Е.А. Порывкина

7 ноября 2025г

День 10-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лєт)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищ	евые вец	Энер. ценность	l o	
			Б.	ж	У	•	ol
Обед	Суп картофельный с горохом	250	12,1	9,8	43,4	307	39
	Кура отварная	90	16,8	6,6	0,5	128,8	187
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,4	37	235	132
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	15	58	i31
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	

Повар: Свирении 10.3. Овчаренкс

Директор Наудь Е.А. Порывки з

10 ноября 2025г

День 1-ый понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищ	евые вец	цества	Энер. ценность	рецепт зы
			Б.	ж	У		
Обед	Салат из свежей моркови	100	1,5	4	11	86	No4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	Nº14 ()
	Котлета мясная	90	16,9	8,9	14	190	Nº45
	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	180	N2503
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	№63
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	9111
Полдник	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	188	N28(1)
	Чай	200	0,2	-	-	58	N268 i
	Яблоко	100	0,4		11	46,8	

Повар: Варания О.В. Овчарныко/

Утверждаю

Директор<u>лины</u> Е.А. По

___Е.А. Порывкина

11 คือคุธครั้ง 2025 เ

День 2-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	вые веп	цества	Энер. ц енность	√о реп птур
			Б.	ж	У		
	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	116	Mg135
	Котлета рыбная	90	10,9	7,8	13,2	176	Mu388
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	1.1.0	Ma511
	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	Mu631 -
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
Полдник	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	Nu.693
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	Mg807

Повар: Владоми 10.8. Овчаренко

Утверждани

Директор <u>Паза</u> Е.А. Порывкина

12 нолбря 2025г

День 3-ий среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём	Наименование	Bec	Пище	евые вец	цества	Энер. ц еннос ть	110
пищи	блюда	блюда	Б.	ж	У		решептур
Обед	Салат картофельный	100	0,94	1,93	6,56	58,4	2244
	Суп картофельный с рыбой	250	2	4,9	14,3	11.0	M9178
	Тефтели мясные	90	13,5	22,6	39,8	210,1	M9461
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	8,55	57,9	235	M!332
	с маслом Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	№700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Булочка дорожная	75	4	2,5	34	154	111770
	Яблоко	100	0,4	-	11	46,8	
	Чай	200	0,2	-	-	58	M::685

Повар: Сверение /О.В.Овчаренке

Утверждаю

Директор Моли

Е.А. Порывкина

13 ноября 2025г

День 4-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём	Наименование	Bec	Пище	вые вец	цества	Энер.	№ решептур
пищи	блюда	блюда	Б.	ж	У	ценность	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	4	6,9	68	∴243
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,5	8	25,5	193	Ne.110
	Рыба отварная	90	15,52	0,64	-	70,4	19.369
	Пюре картофельное	150	4,8	10,2	34,65	150	M9520
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	97	Ma:700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Яйцо вареное	40	6,3	5,2	0,7	76	Mu337
	Чай	200	0,2	-	-	58	M2685
	Плюшка	75	6	13,2	44	194	Ma 766

Повар: Варени 10.В. Овчаренко

Утверждаю...

Директор 7

Е.А. Порывкини

14 ноября 2025г

День 5-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	1				ы <u>ы</u>
			Б.	ж	У		
Обед	Огурцы свежие, соленые	60	0,45	0,04	1,05	6,6	1216
	Суп картофельный с горохом	250	12,1	9,8	43,4	307	Mg139
	Плов с мясом куры	230	17,7	5,2	10,82	1.64,5	Pln443
	Компот из клюквы	200/15	0,2	-	15	58	M!!700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	

Повар: Скареми / О.В. Овчаренка