

Утверждаю:



Директор Е.А. Порывкина

5 ноября 2025г

День 8-ой среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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	61
	Котлета рыбная	90	10,9	7,8	13,2	176	88
	Пюре картофельное/огурец свежий	150/60	4,75	15,15	33,3	190	20
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	00
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Чай	200	0,2	-	-	58	85
	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,9	13,7	70,9	200,2	738(1)

Повар: О.В. Овчаренко

Утверждаю:



Директор Е.А. Порывкина

6 ноября 2025г

День 9-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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	198	35
	Жаркое по- домашнему	230	14,7	17,6	67	460	36
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	00
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Сырники из творога	150	10,9	8,9	26,2	270	58
	Чай	200	0,2	-	-	58	85

Повар: Овчаренко О.В. Овчаренко

Утверждаю:



Директор Е.А. Порывкина

7 ноября 2025г

День 10-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептур ы
			Б.	Ж	У		
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	87
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,4	37	235	32
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	15	58	31
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	

Повар: Овчаренко О.В. Овчаренко

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

10 ноября 2025г

День 1-ый понедельник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ 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	№45
	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	180	№50
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	№63
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
Полдник	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	188	№80
	Чай	200	0,2	-	-	58	№68
	Яблоко	100	0,4		11	46,8	

Повар:  О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор

Е.А. Порывкина

11 ноября 2025

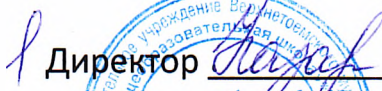
День 2-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
	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	
Полдник	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№693
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	№807

Повар: Овчаренко О.В. Овчаренко

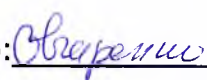
Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина
12 ноября 2025г
День 3-ий среда

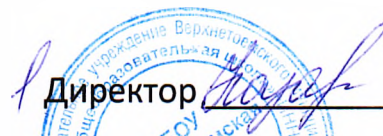


МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры
			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	150	5,4	8,55	57,9	235	№332
	с маслом	200	0,1	-	24,9	97	№700
	Компот клюквенный						
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Булочка дорожная	75	4	2,5	34	154	№770
	Яблоко	100	0,4	-	11	46,8	
	Чай	200	0,2	-	-	58	№685

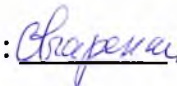
Повар:  /О.В.Овчаренко

Утверждаю

Директор  Е.А. Порывкина
13 ноября 2025г
День 4-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
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	№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	
Полдник	Яйцо вареное	40	6,3	5,2	0,7	76	№337
	Чай	200	0,2	-	-	58	№685
	Плюшка	75	6	13,2	44	194	№766

Повар:  О.В. Овчаренко

Утверждаю:



Директор Порывкин Е.А. Порывкин

14 ноября 2025г

День 5-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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	

Повар: Овчаренко /О.В. Овчаренко