



Директор Назар Е.А. Порывкина

5 ноября 2025г

День 8-ой 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 пшенная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,9	302
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163	693
	Печенье	45	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Компот из сухофруктов	100	0,4	-	20,9	80,7	631
Обед	Суп молочный С макар. изд с маслом	180/5	5,54	1,84	19,56	116,9	161
	Пюре картофельное	130	4,3	4,04	30,3	198,7	520
	Рыба отварная	70	15,3	12,4	8,6	197	365
	Кисель	200	1,06	-	30,93	123	648
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,4	4,6	0,3	62,8	337
	Молоко	200	5,7	6,4	29,3	191,6	
	Булочка ванильная	80	2,2	4,61	31,2	190	771

Повар Сверенко / Овчаренко. Д.В/

1. Директор Нижнетоемская СОШ Е.А. Порывкина

6 ноября 2025 г

День 9-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 с маслом	200/5	8,8	17,2	53,4	468	302
	Чай с сахаром	200/10	0,21	-	16	60,6	685
	Печенье	40	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп овощной со сметаной	180/5	3,9	5,7	22,3	129	135
	Жаркое по домашнему	200	17,64	23,8	18,37	298,75	435
	Капуста тушеная	50	16,34	14,22	0,94	179,8	214
	Компот из ягод	200	1,06	-	30,93	123	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник	Сырники из творога	150	10,9	8,9	26,2	233	358
	Чай с сахаром	200	0,21	-	16	60,6	685

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В./



Директор Е.А.Порывкин:

7 ноября 2025 г

День 10-ый пятница

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецепты
			Б.	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200/5	6,7	11	26	209	302
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163	693
	Печенье	45	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Банан	100	0,48	-	12,5	54	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	6,9	3,24	23,1	148,4	139
	Макаронные изд. отварные	130	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Кура отварная	80	16,8	6,6	0,5	128,8	487
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,85	107,7	631
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник	КМП Снежок	170	5,2	5	22	154	
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	283	807

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В./



Директор Е.А.Порывкин

10 ноября 2025г

День 1-ый понедельник

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецепты
			Б.	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200/5	7,14	8,75	23,53	206,23	302
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Печенье	45	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	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	0,6	-	16	47	

Повар Овчаренко О.В.

Утверждаю



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 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 Овчаренко. О.В./


 Директор Е.А. Порывкина
 12 ноября 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	Гр 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	173
	Макаронные изд. отварные	130	5,1	9,1	34,2	244,5	382
	Тефтели мясные	70	13,6	9,5	15,61	158	481
	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	711
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,01	685
	Яблоко	100	0,6	-	16	47	

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В./



Директор Жауэр Е.А. Порывкина

13 ноября 2025г

День 4-ый четверг

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецепты
			Б.	Ж	У		
Завтрак	Каша Дружба	200	8,8	17,2	63,4	453	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	365
	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 Сваренко / Овчаренко. О.В./



Директор Е.А.Порывкин:

14 ноября 2025г

День 5-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШдет.сад (с 3 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецепты
			Б.	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая с маслом	200/5	6,7	11	26	209	302
	Кисель	200	1,6	-	30,93	123	642
	Печенье	45	2,5	7,1	18,3	143	
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	442
	Свекла протертая	50	0,52	3,05	5,76	53,6	50
	Компот из клюквы	200	0,2	-	15	58	700
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник	Калач	80	4,8	8,5	48,4	283	807
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,01	682
	Яблоко	100	0,48	-	12,5	47	

Повар Овчаренко / Овчаренко Д.В./