


Утверждаю:

Директор  Е.А.Порывкина

17 ноября 2025г

День 6-ой понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5,2	7,9	89	24
	Гуляш	90	14,1	16,5	28,1	260,5	137
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	210	300
	Компот из ягод	200	0,9	-	29,8	111	200
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	8,6	2,5	50,3	154	139
	Чай	200	0,2	-	-	58	585
	Банан	100	0,4	-	11	46,8	

Повар:  О.З. Овчаренко

Утверждаю

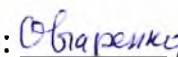
Директор  Е.А. Порывкина

18 ноября 2025г

День 7-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептур ы
			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	31
	Котлета рубленая из птицы	90	30	27	3,0	305	98
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,4	37	235	32
	с маслом	200	1	-	21,2	38	01
	Компот из яблок						
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Чай	200	0,2	-	-	58	85
	Булочка ванильная	60	5,8	2,34	40,1	187	71

Повар:  О.З. Овчаренко

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

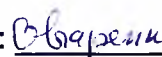
19 ноября 2025г

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	88(1)

Повар:  О.З. Овчаренко

Утверждаю:


Директор  Е.А. Порывкина

20 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	100
	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	585

Повар:  О.З. Овчаренко

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

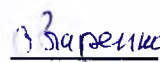
21 ноября 2025г

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:  О.В. Овчаренко