

Утверждано:

Директор Е.А.Порывкин

17 ноября 2025г.

День 6-ой понедельник



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б.	Ж	У		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5,2	7,9	39	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	100
		Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2
Полдник	Пирожок с повидлом	80	8,6	2,5	50,3	154	39
	Чай	200	0,2	-	-	58	85
	Банан	100	0,4	-	11	46,8	

Повар: Овчаренко О.В. Овчаренко

Утверждено

Директор Порывкина 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
			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 с маслом	150	5,8	4,4	37	235	32
	Компот из яблок	200	1	-	21,2	38	101
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Чай	200	0,2	-	-	58	185
	Булочка ванильная	60	5,8	2,34	40,1	187	71

Повар: Овчаренко О.З. Овчаренко

Утверждено

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			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	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	120
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	100
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Чай	200	0,2	-	-	58	585
	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,9	13,7	70,9	200,2	138(1)

Повар: Овчаренко О. В. Овчаренко

Утверждено

Директор

*Порывкин*

Е.А. Порывкин

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	53	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	158
	Чай	200	0,2	-	-	58	185

Повар: *Овчаренко*/О.З. Овчаренко

Утверждено

Директор Порывкин Е.А.

21 ноября 2025г

День 10-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	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	132
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	15	58	131
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	

Повар: Овчаренко О. В.