

Директор Порывкин Е.А. Порывкин:

24 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 Овчаренко. О.В./

Утверждаю

Директор  Е.А. Порывкина

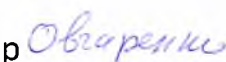
25 ноября 2025г


День 2-ой вторник



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 | 646 |
| | 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, О.В./

Директор  Е.А. Порывкина

26 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 | Нормы 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 | 461 |
| | 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. О.В./


Директор  Е.А. Порывкина

27 ноября 2025г

День 4-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 | 200 | 8,8 | 17,2 | 63,4 | 458 | 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 | 369 |
| | 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  / Овчаренко, О.В./


Директор  Е.А.Порывкин:

28 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 | 648 |
| | Печенье | 45 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148 | |
| 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 | 443 |
| | 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 | 288 | 807 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57,01 | 685 |
| | Яблоко | 100 | 0,48 | - | 12,5 | 47 | |

Повар  Овчаренко О.В./