

Утверждаю:

Директор  Е.А. Порывкина

22 декабря 2025г

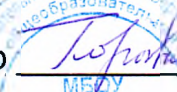
День 1-ый понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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	№451
	Греча рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	180	№508
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	№631
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	20,92	24,2	
Полдник	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	188	№806
	Чай	200	0,2	-	-	58	№685
	Яблоко	100	0,4		11	46,8	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

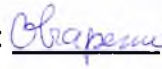
Директор  Е.А. Порывкина

23 декабря 2025г

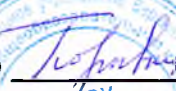
День 2-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

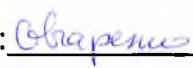
Директор  Е.А. Порывкина

24 декабря 2025г

День 3-ий среда

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептур
			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  Порывкина Е.А. Порывкина

25 декабря 2025г

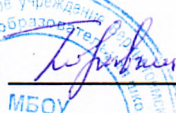
День 4-ый четверг

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	№43
	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: Овчаренко /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

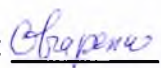
Директор  Е.А. Порывкина

26 декабря 2025г

День 5-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

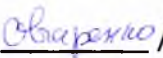
Директор  Е.А.Порывкина

29 декабря 2025г

День 6-ой понедельник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептур
			Б.	Ж	У		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5,2	7,9	89	124
	Гуляш	90	14,1	16,5	28,1	260,5	437
	Рис отварной	150	5,4	8,55	57,9	210	300
	Компот из ягод	200	0,9	-	29,8	111	700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	8,6	2,5	50,3	154	739
	Чай	200	0,2	-	-	58	685
	Банан	100	0,4	-	11	46,8	

Повар:  /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

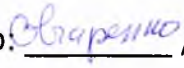
Директор  Е.А. Порывкина

30 декабря 2025г

День 7-ой вторник

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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	131
	Котлета рубленая из птицы	90	30	27	3,0	305	498
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,4	37	235	332
	с маслом	200	1	-	21,2	88	701
	Компот из яблок						
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Чай	200	0,2	-	-	58	685
	Булочка ванильная	60	5,8	2,34	40,1	187	771

Повар:  /О.В. Овчаренко/