

Утверждаю:

Директор Порывкина Е.А. Порывкина
 12 января 2026г
 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
	Гречка 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: Овчаренко О.В. Овчаренко/

Утверждаю:



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: Овчаренко/О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор Е.А. Порывкина

14 января 2026г

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 с маслом	150	5,4	8,55	57,9	235	№332
	Компот клюквенный	200	0,1	-	24,9	97	№700
	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: Овчаренко /О.В.Овчаренко/

Утверждаю:

Директор Е.А. Порывкина

15 января 2026г

День 4-ый четверг

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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:



Е.А. Порывкина

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ (7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			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: Овчаренко О.В. Овчаренко/