



Директор Е.А.Порывкина

12 января 2026г

День 1-ый понедельник

**МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад(с 3 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептуры
			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

13 января 2026г

День 2-ой вторник

**МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад (с 3 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. 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	648
	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 / Овчаренко. О.В/

Директор Е.А. Порывкина  
 14 января 2026г.  
 День 3-ий среда



МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад (с 3 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ 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	178
	Макаронные изд. отварные	130	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	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	771
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,01	685
	Яблоко	100	0,6	-	16	47	

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В./



Директор Порывкина Е.А.

15 января 2026г

День 4-ый четверг

### МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ дет.сад (с 3 лет)

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

Директор

Е.А.Порывкина

16 января 2026г

День 5-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШдет.сад (с 3 лет)

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