

Утверждаю:

Директор

Е.А.Порывкина

19 января 2026г

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: Овчаренко /О.В. Овчаренко/

Утверждаю:

Директор

Е.А. Порывкина

20 января 2026г

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 с маслом	150	5,8	4,4	37	235	332
	Компот из яблок	200	1	-	21,2	88	701
	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: 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		
Обед	Салат картофельный	100	1,4	5,4	9,9	95	45
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	5	20	148	161
	Котлета рыбная	90	10,9	7,8	13,2	176	388
	Пюре картофельное/огурец свежий	150/60	4,75	15,15	33,3	190	520
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Чай	200	0,2	-	-	58	685
	Пирожок с рисом и яйцом	80	8,9	13,7	70,9	200,2	738(1)

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		
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	6,1	63	43
	Суп овощной	250	3,9	4,6	14,6	198	135
	Жаркое по-домашнему	230	14,7	17,6	67	460	436
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	700
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	
Полдник	Сырники из творога	150	10,9	8,9	26,2	270	358
	Чай	200	0,2	-	-	58	685

Повар: Овчаренко/О.В. Овчаренко/

Утверждаю:



Е.А. Порывкина

23 января 2026г

День 10-ый пятница

МЕНЮ столовой МБОУ Нижнетоемская СОШ(7-11 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность	№ рецептур ы
			Б.	Ж	У		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	12,1	9,8	43,4	307	139
	Кура отварная	90	16,8	6,6	0,5	128,8	487
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,8	4,4	37	235	332
	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	15	58	631
	Хлеб ржаной	40	3,04	0,24	26,92	24,2	

Повар: Овчаренко О.В. Овчаренко/