



Директор Е.А. Порывкина

19 января 2026г

День 6-ой 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 манная с маслом	200/5	5,69	6,9	28,9	161,5	302
	Кисель	200	1,6	-	30,93	123	648
	Печенье	40	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,3	5,2	19	132	124
	Рис отварной	130	3,63	5,09	33,3	193,97	300
	Гуляш	70	10,8	13,7	21,85	270,2	437
	Компот из ягод	200	0,1	-	24,9	9	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	8,6	2,5	50,3	254	739
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,01	685
	Банан	120	0,48	-	12,5	54	

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В/



Директор Е.А. Порывкина

20 января 2026г

День 7-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 рисовая	200	5,5	11,68	33,1	251	302
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	57	685
	Хлеб с маслом	40/5	2,05	7,5	18	98	1
2 завтрак	КМП Снежок	100	3,9	3,75	16,5	115,5	
Обед	Рассольник со сметаной	180/5	15,14	8,94	32,24	241,16	131
	Макаронные изд. отварные	130	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Котлета рубленная из птицы	70	13,6	9,5	15,6	158	498
	Компот из яблок	200	0,2	-	35,8	142	701
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник	Свекла протертая	50	0,52	3,05	5,76	53,6	50
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,05	15,01	57,01	685
	Плюшка	75	8,6	2,5	50,3	254	766

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В/

Директор

Е.А. Порывкина

21 января 2026г

День 8-ой 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 пшенная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	243,9	302
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163	693
	Печенье	45	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Компот из сухофруктов	100	0,4	-	20,9	80,7	631
Обед	Суп молочный С макар. изд с маслом	180/5	5,54	1,84	19,56	116,9	161
	Пюре картофельное	130	4,3	4,04	30,3	198,7	520
	Рыба отварная	70	15,3	12,4	8,6	197	369
	Кисель	200	1,06	-	30,93	123	648
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,4	4,6	0,3	62,8	337
	Молоко	200	5,7	6,4	29,3	191,6	
	Булочка ванильная	80	2,2	4,61	31,2	190	771

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В/



Директор Е.А. Порывкина

22 января 2026 г

День 9-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 с маслом	200/5	8,8	17,2	53,4	468	302
	Чай с сахаром	200/10	0,21	-	16	60,6	685
	Печенье	40	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп овощной со сметаной	180/5	3,9	5,7	22,3	129	135
	Жаркое по домашнему	200	17,64	23,8	18,37	298,75	436
	Капуста тушеная	50	16,34	14,22	0,94	179,8	214
	Компот из ягод	200	1,06	-	30,93	123	700
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник	Сырники из творога	150	10,9	8,9	26,2	233	358
	Чай с сахаром	200	0,21	-	16	60,6	685

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В/

Директор _____ Е.А.Порывкина

23 января 2026 г

День 10-ый пятница

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 гречневая с маслом	200/5	6,7	11	26	209	302
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163	693
	Печенье	45	2,5	7,1	18,3	148	
2 завтрак	Банан	100	0,48	-	12,5	54	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	6,9	3,24	23,1	148,4	139
	Макаронные изд. отварные	130	5,1	9,1	34,2	244,5	332
	Кура отварная	80	16,8	6,6	0,5	128,8	487
	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	27,85	107,7	631
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,7	72,4	
Полдник	КМП Снежок	170	5,2	5	22	154	
	Калач	80	4,8	8,5	48,4	288	807

Повар Овчаренко / Овчаренко. О.В/