

«Утверждаю»  
 Директор МКОУ «Медвёлская СШ №17»

*Н.Г. Богачева*  
 Н.Г. Богачева



14 октября 2024 г.  
Понедельник

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№ 84	Каша «Дружба»	180	5,75	7,3	30,8	211,7
№254	Кофейный напиток	150	2,01	2,39	11,85	106,5
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
<b>2 Завтрак</b>						
	Молоко	150	4,89	5,28	6,62	96,3
<b>Обед</b>						
№2	Салат витаминный	34	0,57	3	5,77	62
№36	Суп картофельный с бобами	150	1,4	2,3	8,16	59,3
№146	Тефтели рыбные	65	4,7	3,53	5,88	79,3
№206	Картофельное пюре	120	2,13	3,1	15,53	106,97
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
№242	Компот из яблок	150	0,18	-	19	78
<b>ПОЛДНИК</b>						
№120	Запеканка рисовая с творогом	120	18,6	11	16,7	211,4
№224	Соус молочный	60	1,52	3,2	9,79	74,1
№263	Чай с сахаром	150	0,1	-	9	44,0
	Банан	200	3,0	-	44,8	182
			52,98	44,76	226,8	1574,6

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Медвёлская СШ №17»

Н.Г. Богачева

15 октября 2024 г.  
Вторник



№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№88	Каша молочная	200	5,69	6,9	28,96	161,5
№249	Какао	150	4,2	4,8	12,1	134,9
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	<b>2 Завтрак</b>					
	Ацидолакт	125	13	6,9	26,59	34,6
	<b>Обед</b>					
№5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1,11	5,51	1,7	60,87
№33	Рассольник ленинградский	150	1,41	3,93	14,74	89,4
№151	Голубцы с мясом и рисом	120	8,47	22,8	7,59	270,3
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
№241	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№186	Каша гречневая рассыпчатая	78	4,01	4,67	21,5	168
№255	Молоко	75	2,1	2,4	3,55	43
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Апельсин		0,9	-	8,4	38
			48,29	60,21	194,83	1377,27

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Медвёлская СШ №17»

Н.Г. Богачева

16 октября 2024 г.  
Среда



№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,33	8,9	25,49	265,38
№254	Кофейный напиток	150	1,05	1,2	13,0	67,5
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	<b>2 Завтрак</b>					
	Яблоко	200	0,86	-	20,16	86,2
	<b>Обед</b>					
№21	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,4
№56	Щи со сметаной	150	1,23	5,2	9,61	101,2
№148	Бефстроганов из отварной говядины, макароны	60	11,0	12,7	2,0	166,1
№242	Компот из яблок и лимонов	150	0,18	-	19,0	78
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№260	Чай с лимоном	150	0,13	0,01	1,81	60,15
№270	Булочка «Нежная»	60	4,96	7,12	36,14	387,6
	Сосиска отварная	50	5,15	8,95	0,2	100
			36,72	50,77	168,59	1616,53

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Медвёлская СШ №17»

Н.Г. Богачева

17 октября 2024 г.  
Четверг



№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№96	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
№249	Какао с молоком	150	4,2	4,8	12,1	134,9
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	<b>2 Завтрак</b>					
	Кефир	150	2,1	2,4	3,55	43
	<b>Обед</b>					
№14	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,03	1,2	41,4
№34	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	6,03	62,4
№177	Кнели из кур с рисом в сметанном соусе	70	8,9	10,15	4,13	143,7
№186	Каша гречневая рассыпчатая	70	4,07	2,53	21,0	123,1
№242	Компот из яблок и лимонов	150	1,18	-	19,0	78,0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№1	Винегрет овощной	70	0,63	5,07	4,16	64,63
№263	Чай с сахаром	150	0,1	-	9	44,0
	Вафли	30	0,9	0,84	0,24	102,6
			34,75	42,54	152	1304,89

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Медвёлская СШ №17»

Н.Г. Богачева

18 октября 2024 г.

Пятница



№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№86	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,97	8,26	35,13	246,17
№254	Кофейный напиток	150	1,05	1,2	13,0	67,5
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	50/5/5	10,8	0,65	11,5	56
	Сыр					
	<b>2 Завтрак</b>					
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
	<b>Обед</b>					
№18	Салат из помидоров	40	0,32	-	1,3	6,64
№47	Суп – лапша на курином бульоне	150	1,47	2,93	8,34	65,6
№178	Шницель (из кур)	60	6,65	7,52	4,53	112,46
№189	Крупа пшеничная рассыпчатая	80	3,5	3,42	20,87	128,61
№237	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,18	-	19,0	78,0
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,35	14,3	128
	<b>ПОЛДНИК</b>					
№110	Омлет натуральный	60	5,37	8,33	1,4	102,1
	Огурец свежий	30	0,21	-	0,37	1,32
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,2
№263	Чай с сахаром	150	0,1	-	9	44,0
			38,38	35,44	172,72	1400,2