

«Утверждаю»  
 Директор МКОУ «Медвёлская СШ №17»

 Н.Г. Богачева



28 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»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
№254	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30/10	2,01/00,4	0,21/7,85	15,09/00,5	66,5/73,4
<b>2 Завтрак</b>						
	Молоко	200	4,89	5,28	6,62	96,3
<b>Обед</b>						
№2	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97
№36	Суп картофельный с бобами	200	1,87	3,11	10,89	79,03
№146	Тефтели рыбные	85	6,13	4,62	7,84	103,63
№206	Картофельное пюре	200	2,13	4,04	15,53	106,97
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
№242	Компот из яблок	200	0,25	-	25,36	104,07
<b>Полдник</b>						
№120	Запеканка рисовая с творогом	200	9,08	10,63	48,79	327,15
№224	Соус молочный	100	2,54	5,34	16,32	123,50
№263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
			45,08	57,38	293,87	1896,34

«Утверждаю»  
 Директор МКОУ «Медвёлская СШ №17»

 Н.Г. Богачева



29 октября 2024 г.  
Вторник

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№88	Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
№249	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30/10	2,01/00,4	0,21/7,85	15,09/00,5	66,5/73,4
<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	200	4,02	9,01	25,9	119,68
№151	Голубцы с мясом и рисом	160	11,3	30,5	10,13	360,5
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,3	15,56	74,7
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	66,5
№241	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
<b>Полдник</b>						
№186	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87
№255	Молоко	100	5,59	6,38	9,38	117,31
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,2
	Апельсин	100	0,18	-	16,8	76
			60,28	82,73	274,71	1824,55

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Медвёлская СШ №17»

Н.Г. Богачева

30 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	205	6,33	8,9	25,49	265,38
№254	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	893,32
	Хлеб пшеничный и масло сливочное Сыр	30/10/15	2,01/0,04/2,81	0,21/7,85/3,9	15,09/0,05/0,87	66,5/73,4/50,1
	<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	200	1,67	5,06	8,51	86,26
№148	Бефстроганов из отварной говядины, макароны	100/100	18,42/3,68	21,14/3,53	3,25/23,55	276,88/140,73
№242	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	-	25,36	104,07
	Хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
	<b>Полдник</b>					
№260	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
№270	Булочка «Нежная»	60	4,96	7,12	36,14	387,6
	Сосиска отварная	50	5,15	8,95	0,2	100
			52,85	73,87	229,55	1966,56

«Утверждаю»  
 Директор МКОУ «Медвёлская СШ №17»

 Н.Г. Богачева



31 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	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30,/10	2,01/0,04	0,21/7,85	15,09/0,05	66,5/73,4
<b>2 Завтрак</b>						
	Кефир	200	4,1	4,4	6,55	56
<b>Обед</b>						
№14	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8
№34	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33
№177	Кнели из кур с рисом в сметанном соусе	100	12,78	14,51	5,91	205,32
№186	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87
№242	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	-	25,36	104,07
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
<b>Полдник</b>						
№1	Винегрет овощной	90	0,63	5,07	4,16	64,63
№263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Вафли	60	0,18	1,38	0,48	205,2
			42,61	59,97	206,85	1698,83

«Утверждаю»  
 Директор МКОУ «Медвёлская СШ №17»

*Н.Г. Богачева*

Н.Г. Богачева



01 ноября 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	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30/10/15	2,01/0,04/2,81	0,21/7,85/3,9	15,09/0,05/0,87	66,5/73,4/50,1
	<b>2 Завтрак</b>					
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
	<b>Обед</b>					
№18	Салат из помидоров	50	0,4	-	0,62	8,3
№47	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,96	3,91	11,13	87,5
№178	Шницель (из кур)	85	9,43	10,66	6,42	159,32
№189	Крупа пшеничная рассыпчатая	100	4,38	4,28	26,09	160,77
№237	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
	<b>Полдник</b>					
№110	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	30,5	221,3
	Огурец свежий	40	0,29	-	0,74	4,2
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,2
№263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Печенье	40	3,96	0,98	6,76	40,8
			47,3	55,36	241	1734,68