

Меню приготовленных блюд

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кольского района Мурманской области "Кольская средняя общеобразовательная школа"

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Кольская СОШ"

_____ О.К. Ярмолич

"01" сентября 2024 г.

Меню приготовленных блюд
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кольского района Мурманской области "Кольская средняя общеобразовательная школа"

Осенне - зимний период
Возрастная категория: 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	А	В1	В2	Mg	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
НЕДЕЛЯ 1												
1 день	Завтрак											
	Каша молочная жидкая манная с маслом	240/10	7,630	13,500	41,880	325,000	81,050	0,060	0,090	24,160	0,860	Карта № 181 Могильный 2007
	Сыр порционный (российский)	30	7,600	6,000	0,000	62,000	40,000	0,010	0,090	10,500	0,300	Карта № 15 Могильный 2007
	Чай с молоком	150/50/15	1,130	1,530	16,880	86,010	10,000	0,040	0,016	15,400	0,410	Карта № 378 Могильный 2007
	Хлеб пшенично-ржаной	50	4,000	0,660	21,000	61,660	26,250	0,110	0,025	11,500	1,000	информация с товарной этикетки
	Пряник	65	2,000	1,200	16,000	105,230	29,900	0,120	0,120	9,230	1,170	информация с товарной этикетки
	Итого завтрак:		22,360	22,890	95,760	639,900	187,200	0,340	0,341	70,790	3,740	
						23,53%						
	Обед											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,650	3,780	24,230	132,500	31,000	0,011	0,160	27,280	1,130	Карта № 103 Могильный 2007
Котлета из говядины с маслом	100/10	15,520	12,470	15,590	243,350	80,010	0,310	0,110	29,070	2,424	Карта № 268 Могильный 2007	
Салат из свеклы отварной	100	1,600	6,120	10,500	104,000	36,670	0,017	0,037	18,700	1,320	Карта № 52 Могильный 2007	

Макароны отварные	200/5	6,970	7,720	47,240	290,410	48,350	0,080	0,210	11,780	0,770	Карта № 202 Могильный 2007
Кисель плодово-ягодный	200	0,200	0,000	15,740	119,800	30,000	0,025	0,007	4,500	0,120	Карта № 350 Могильный 2007
Хлеб ржаной	40	3,900	0,600	18,000	58,000	31,000	0,010	0,030	2,000	0,040	информация с товарной этикетки
Итого обед:		30,84	30,69	131,300	948,06	257,03	0,453	0,554	93,33	5,804	
					34,95%						
Всего завтрак и обед :		53,20	53,58	227,06	1587,96	444,23	0,79	0,89	164,12	9,54	
		59,11%	58,24%	59,28%	58,38%	49,36%	56,64%	55,94%	54,71%	53,02%	

2 день

Завтрак											
Картофельное пюре	200	4,160	6,800	24,760	146,800	-	0,019	0,015	23,670	0,087	Карта № 312 Могильный 2007
Минтай тушеный с овощами	100	5,030	4,800	4,840	99,000	5,820	0,050	0,070	18,530	0,850	Карта № 229 Могильный 2007
Яйцо отварное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	100,000	0,030	0,110	4,800	1,000	Карта № 209 Могильный 2007
Хлеб пшенично-ржаной	40	3,200	0,530	16,800	49,330	21,000	0,087	0,020	9,200	0,800	информация с товарной этикетки
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,460	3,500	25,900	149,000	10,000	0,022	0,078	12,880	0,070	Карта № 380 Могильный 2007
Печенье сахарное	60	0,060	1,210	11,320	146,400	42,100	0,092	0,060	0,040	0,190	информация с товарной этикетки
Итого завтрак:		21,010	21,440	83,920	653,530	178,920	0,300	0,353	69,120	2,997	
					24,03%						
Обед											
Икра кабачковая	100	0,700	2,400	4,250	46,500	39,000	0,038	0,089	18,110	0,740	Карта № 73 Могильный 2007
Суп гороховый	250	5,080	5,350	23,850	164,000	49,250	0,225	0,112	17,680	1,500	Карта № 102 Могильный 2007
Греча отварная	200	6,110	7,280	33,000	222,000	58,670	0,147	0,124	29,370	0,560	Карта № 303 Могильный 2007
Котлета по домашнему с маслом	100/10	12,220	16,070	18,580	309,780	71,170	0,087	0,100	19,660	1,900	Карта № 271 Могильный 2007
Банан	100	1,500	0,100	23,300	100,000	-	0,040	0,050	12,000	0,600	Карта № 338 Могильный 2007
Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,180	0,000	14,410	58,560	34,000	-	-	2,400	0,360	Карта № 377 Могильный 2007
Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки
Итого обед:		28,72	31,65	130,89	944,34	275,34	0,54	0,49	100,72	5,69	
					34,72%						
Всего завтрак и обед :		49,730	53,090	214,810	1 610,950	454,260	0,844	0,850	169,840	8,687	
		55,26%	57,71%	56,09%	59,23%	50,47%	60,29%	53,13%	56,61%	48,26%	

Завтрак											
Макароны с сыром	185/20/5	12,390	15,070	47,460	426,650	140,960	0,124	0,134	21,340	1,990	Карта № 204 Могильный 2007

3 день

Йогурт	100	5,000	3,200	9,000	52,800	32,000	0,150	0,190	23,000	0,750	информация с товарной этикетки
Чай с сахаром	200	0,090	0,000	13,950	57,500	-	-	-	1,400	0,280	Карта № 376 Могильный 2007
Хлеб пшенично-ржаной	50	3,250	0,500	20,000	85,000	11,630	0,012	0,012	2,500	0,088	информация с товарной этикетки
Огурец свежий	100	0,800	0,000	3,400	16,000	-	0,040	0,020	14,000	0,500	Карта № 71 Могильный 2007
Итого завтрак:	21,530	18,770	93,810	637,950	184,590	0,326	0,356	84,740	3,608		
					23,46%						
Обед											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	9,400	7,920	27,960	229,200	66,000	0,230	0,088	23,620	0,680	Карта № 104/105 Могильный 2007
Рагу из куры	250	10,980	16,480	29,600	316,300	70,860	0,110	0,164	17,790	1,890	Карта № 289 Могильный 2007
Яблоко	100	0,300	0,300	4,900	44,400	-	0,030	0,020	9,000	2,200	Карта № 338 Могильный 2007
Хлеб ржаной	50	4,880	0,600	18,000	72,500	38,750	0,012	0,037	2,500	0,050	информация с товарной этикетки
Винегрет овощной	100	1,400	2,600	8,600	63,000	41,000	0,044	0,038	19,520	0,130	Карта № 67 Могильный 2007
Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	44,400	0,056	0,190	21,340	0,480	Карта № 382 Могильный 2007
Итого обед:	30,720	31,100	115,800	876,200	261,010	0,482	0,537	93,770	5,430		
					33,64%						
Всего завтрак и обед:	52,250	49,870	209,610	1 514,150	445,600	0,808	0,893	178,510	9,038		
	58,06%	54,21%	54,73%	55,67%	49,51%	57,71%	55,81%	59,50%	50,21%		

4 день

Завтрак											
Омлет паровой с маслом	200/5	16,270	16,730	51,330	394,000	67,480	0,110	0,090	23,880	2,190	Карта № 215 Могильный 2007
Кукуруза консервированная с маслом	100/5	1,980	2,820	8,100	66,000	62,010	0,060	0,040	16,220	0,730	Карта № 133 Могильный 2007
Чай с молоком	150/50/15	1,130	1,530	16,880	86,010	10,000	0,040	0,016	15,400	0,410	Карта № 378 Могильный 2007
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,400	0,400	12,600	37,000	15,750	0,065	0,015	6,900	0,600	информация с товарной этикетки
Вафли	50	0,060	1,280	0,950	107,500	39,750	0,037	0,165	10,000	0,170	информация с товарной этикетки
Итого завтрак:	21,840	22,760	89,860	690,510	194,990	0,312	0,326	72,400	3,947		
					25,39%						
Обед											
Рассольник по-ленинградски	250	2,100	5,100	20,500	136,250	52,500	0,090	0,060	24,180	0,930	Карта №96 Могильный 2007
Плов из куры	250	16,200	15,300	20,200	355,460	74,340	0,260	0,360	30,050	2,460	Карта № 291 Могильный 2007
Пирожок со свежей капусты с луком	50	3,150	2,400	21,450	120,000	66,670	0,050	0,028	12,530	0,600	Карта № 406/461 Могильный 2007

Салат из свежих помидоров с луком репчатым	150	1,500	9,300	7,800	105,900	-	0,072	0,045	22,500	0,390	Карта № 23 Могильный 2007
Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,000	35,260	143,800	39,000	0,012	0,056	14,400	0,630	Карта № 388 Могильный 2007
Хлеб ржаной	50	4,880	0,750	22,500	72,500	38,750	0,056	0,037	2,500	0,050	информация с товарной этикетки
Итого обед:	28,510	32,850	127,710	933,910	271,260	0,496	0,586	106,160	5,060		
				34,42%							
Всего завтрак и обед:	50,350	55,610	217,570	1 624,420	466,250	0,808	0,912	178,560	9,007		
	55,94%	60,45%	56,81%	59,72%	51,81%	57,71%	57,00%	59,52%	50,04%		

Завтрак

Салат из моркови с яблоками	100	1,100	0,200	12,100	55,000	45,000	0,052	0,083	20,390	0,070	Карта № 59 Могильный 2007
Творожные оладьи с вареньем	200/20	14,200	18,900	30,130	366,000	122,600	0,224	0,194	15,570	0,930	Карта № 225 Могильный 2007
Груша	100	0,400	0,000	11,400	47,000	-	0,020	0,030	12,000	2,300	Карта № 338 Могильный 2007
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,460	3,500	25,900	149,000	10,000	0,022	0,078	12,880	0,070	Карта № 380 Могильный 2007
Хлеб пшенично-ржаной	40	2,600	0,400	16,000	45,000	9,300	0,010	0,010	2,000	0,070	информация с товарной этикетки
Итого завтрак:	21,760	23,000	95,530	662,000	186,360	0,328	0,395	62,840	3,440		
				24,34%							

Обед

Суп гороховый	250	5,080	5,350	23,850	163,750	49,250	0,062	0,112	17,680	1,500	Карта № 102 Могильный 2007
Картофель отварной	200	4,000	6,550	28,600	179,200	57,330	0,204	0,120	25,770	1,550	Карта № 310 Могильный 2007
Рыба отварная (треска) с маслом	110/10	16,330	9,200	0,000	179,270	52,150	0,065	0,065	27,930	0,590	Карта № 226 Могильный 2007
Салат из свежих помидор и огурцов с луком репчатым	150	1,500	9,000	8,250	120,000	-	0,120	0,120	24,060	1,110	Карта № 24 Могильный 2007
Компот из яблок	200	0,160	0,000	29,000	116,600	39,000	0,008	0,016	5,140	0,950	Карта № 342 Могильный 2007
Хлеб ржаной	50	4,410	0,690	20,250	67,500	38,750	0,012	0,037	2,050	0,050	информация с товарной этикетки
Печенье сахарное	60	0,060	1,210	11,320	146,400	42,100	0,092	0,060	0,040	0,019	информация с товарной этикетки
Итого обед:	30,540	32,000	121,270	972,720	278,580	0,563	0,530	102,670	5,940		
				35,76%							
Всего завтрак и обед:	52,300	55,000	216,800	1 634,720	464,940	0,891	0,925	165,510	9,380		
	58,11%	59,78%	56,61%	60,10%	51,66%	63,64%	57,81%	55,17%	52,11%		

Завтрак

Капуста тушеная	200	4,150	5,350	26,800	141,800	64,000	0,060	0,008	28,370	0,330	Карта № 139 Могильный 2007
Кура тушеная в сметанном соусе	100/50	11,500	15,250	9,400	231,270	39,510	0,052	0,095	18,450	0,800	Карта № 290/331 Могильный 2007

6 день

Помидор свежий	100	1,200	0,200	4,600	26,000	-	0,060	0,040	20,000	0,900	Карта № 71 Могильный 2007
Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,180	0,000	14,410	58,560	34,000	-	-	2,400	0,360	Карта № 377 Могильный 2007
Хлеб пшенично-ржаной	50	3,250	0,500	20,000	85,000	11,630	0,012	0,012	2,500	0,088	информация с товарной этикетки
Пряник	70	2,100	1,260	16,800	115,730	32,200	0,130	0,130	9,940	1,260	информация с товарной этикетки
Итого завтрак:		22,380	22,560	92,010	658,360	181,340	0,314	0,367	81,660	3,738	
					24,20%						
Обед											
Щи со свежей капусты со сметаной	240/10	1,600	4,920	11,500	121,250	55,950	0,057	0,048	22,130	0,820	Карта № 88 Могильный 2007
Макаронны отварные	200/5	6,970	7,720	47,240	290,410	48,350	0,080	0,210	11,780	0,770	Карта № 202 Могильный 2007
Гуляш из мяса (говядина)	100	16,250	8,000	4,620	222,500	75,560	0,140	0,210	22,030	1,940	Карта № 260 Могильный 2007
Икра свекольная	100	2,300	6,800	15,400	172,600	48,000	0,140	0,042	20,140	0,700	Карта № 75 Могильный 2007
Компот из смеси сухофруктов	200	0,080	0,000	21,820	87,600	-	0,016	0,024	17,460	0,700	Карта № 349 Могильный 2007
Хлеб ржаной	40	3,900	0,600	18,000	58,000	31,000	0,010	0,030	2,000	0,040	информация с товарной этикетки
Итого обед:		31,100	28,040	118,580	952,860	258,860	0,429	0,564	95,540	4,970	
					35,03%						
Всего завтрак и обед:		53,480	50,600	210,590	1 611,220	440,200	0,743	0,921	177,200	8,708	
		59,42%	55,00%	54,98%	59,24%	48,91%	53,07%	57,56%	59,07%	48,38%	

НЕДЕЛЯ 2

7 день

Завтрак											
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	230/10/10	9,770	14,100	52,300	306,990	68,500	0,175	0,213	42,910	0,460	Карта № 173 Могильный 2007
Бутерброд горячий с сыром	50/40	10,570	9,140	23,960	270,000	11,340	0,123	0,126	17,010	0,890	Карта № 7 Могильный 2007
Яблоко	100	0,300	0,300	4,900	44,400	-	0,030	0,020	9,000	2,200	Карта № 338 Могильный 2007
Чай с сахаром	200	0,090	0,000	13,950	57,900	-	-	-	1,400	0,280	Карта № 376 Могильный 2007
Итого завтрак:		20,730	23,540	95,110	659,290	181,900	0,328	0,359	70,320	3,830	
					24,24%						
Обед											
Суп картофельный с крупой	250	1,980	2,710	12,110	87,000	55,000	0,090	0,180	22,780	0,880	Карта № 101 Могильный 2007
Тефтели мясные с соусом	100/50	12,590	17,770	17,870	303,600	87,680	0,070	0,100	25,000	1,890	Карта № 278/331 Могильный 2007
Рис отварной	200	4,770	6,360	52,370	285,850	76,000	0,190	0,170	18,590	0,720	Карта № 302 Могильный 2007
Винегрет с сельдью	100/25	6,500	5,000	8,120	103,750	28,100	0,065	0,128	27,680	0,910	Карта №69 Могильный 2007

Компот из груш	200	0,160	0,000	28,400	114,200	-	0,008	0,001	6,340	0,990	Карта № 342 Могильный 2007
Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки
Итого обед:	28,930	32,290	132,370	937,900	270,030	0,430	0,601	101,890	5,420		
					34,48%						
Всего завтрак и обед:	49,660	55,830	227,480	1 597,190	451,930	0,758	0,960	172,210	9,250		
	56,18%	60,68%	59,39%	58,72%	50,21%	54,14%	60,00%	57,40%	51,39%		

Завтрак

Сырники из творога со сметанным соусом	200/30	16,900	12,000	31,000	306,670	123,750	0,215	0,268	37,720	0,195	Карта № 219, 330 Могильный 2007
Бутерброд с маслом сливочным	20/40	3,000	9,200	25,000	184,000	60,000	0,051	0,032	6,300	1,980	Карта № 1 Могильный 2007
Чай с молоком	150/50/15	1,130	1,530	16,880	86,010	10,000	0,040	0,016	15,400	0,410	Карта № 378 Могильный 2007
Банан	100	1,500	0,100	23,300	100,000	-	0,040	0,050	12,000	0,600	Карта № 338 Могильный 2007
Итого завтрак:	22,530	22,830	96,180	676,680	193,750	0,346	0,366	71,420	3,185		
					25,61%						

Обед

Борщ со свежей капусты со сметаной	240/10	1,830	4,900	15,200	174,750	58,330	0,048	0,110	24,880	1,170	Карта № 82 Могильный 2007
Греча отварная	200	6,110	7,280	33,000	222,000	58,670	0,147	0,124	29,370	0,560	Карта № 303 Могильный 2007
Печень говяжья тушеная в соусе	100/50	18,600	18,670	32,540	357,500	69,260	0,240	0,113	18,500	1,900	Карта № 261/330 Могильный 2007
Огурец соленый	100	0,800	0,200	3,200	18,000	20,000	0,020	0,080	14,000	0,600	Карта № 70 Могильный 2007
Компот из яблок	200	0,160	0,000	29,000	116,600	39,000	0,008	0,016	5,140	0,950	Карта № 342 Могильный 2007
Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки
Итого обед:	30,430	31,500	126,440	932,350	268,510	0,470	0,465	93,390	5,210		
					36,21%						
Всего завтрак и обед :	52,960	54,330	222,620	1 609,030	462,260	0,816	0,831	164,810	8,395		
	58,84%	59,05%	58,13%	59,16%	51,36%	58,29%	51,94%	54,94%	46,64%		

Завтрак

Каша молочная вязкая рисовая с сахаром	200/10	7,000	11,870	47,200	370,000	55,060	0,110	0,130	36,460	1,300	Карта № 174 Могильный 2007
Булочка школьная	60	5,100	1,600	19,400	148,000	28,000	0,100	0,090	15,440	0,860	Карта № 405, 424 Могильный 2007
Сыр порционный (российский)	30	7,600	6,000	0,000	62,000	40,000	0,010	0,090	10,500	0,300	Карта № 15 Могильный 2007
Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,180	0,000	14,410	58,560	34,000	-	-	2,400	0,360	Карта № 377 Могильный 2007
Хлеб пшенично-ржаной	30	2,400	0,400	12,600	37,000	15,750	0,065	0,015	6,900	0,600	информация с товарной этикетки
Итого завтрак:	22,280	19,870	93,610	675,500	172,810	0,285	0,325	71,700	3,420		

9 день						24,83%						
	Обед											
	Суп гороховый	250	5,080	5,350	23,850	164,000	49,250	0,062	0,112	17,680	1,500	Карта № 102 Могильный 2007
	Картофель отварной	200	4,000	6,550	26,810	189,200	57,330	0,204	0,120	25,770	1,550	Карта № 310 Могильный 2007
	Кура отварная со сметанным соусом	100/30	16,660	9,760	4,400	238,880	33,310	0,080	0,021	14,680	0,040	Карта № 288/330 Могильный 2007
	Салат из свеклы отварной	100	1,600	6,120	10,500	104,000	36,670	0,017	0,037	18,700	1,320	Карта № 52 Могильный 2007
	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,000	35,260	143,800	39,000	0,012	0,056	14,400	0,630	Карта № 388 Могильный 2007
	Йогурт в стаканчике	100	0,300	3,200	9,000	52,800	32,000	0,150	0,190	23,000	0,750	информация с товарной этикетки
	Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки
	Итого обед:	31,250	31,430	123,320	936,180	270,810	0,532	0,558	115,730	5,820		
					34,42%							
Всего завтрак и обед:	53,530	51,300	216,930	1 611,680	443,620	0,817	0,883	187,430	9,240			
	58,18%	55,76%	55,99%	59,25%	49,29%	58,36%	55,19%	62,48%	51,33%			
10 день	Завтрак											
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	18,270	13,600	57,670	439,330	143,000	0,240	0,240	45,490	2,410	Карта № 223 Могильный 2007
	Салат витаминный	100	0,900	7,000	5,800	89,800	39,000	0,100	0,155	18,200	1,050	Карта № 48 Могильный 2007
	Чай с сахаром	200	0,090	0,000	13,950	57,900	-	-	-	1,400	0,280	Карта № 376 Могильный 2007
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,600	0,400	16,000	68,000	9,300	0,010	0,010	2,000	0,070	информация с товарной этикетки
	Итого завтрак:	21,860	21,000	93,420	655,030	191,300	0,350	0,405	67,090	3,810		
						24,08%						
	Обед											
	Борщ со свежей капусты	250	1,630	4,830	12,050	106,580	58,340	0,048	0,108	19,880	0,910	Карта № 81 Могильный 2007
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,950	13,770	15,580	224,800	-	0,050	0,040	14,650	0,110	Карта № 302 Могильный 2007
Гуляш из мяса (ОЛЕНИНА)	100	14,100	5,800	9,500	147,000	76,670	0,140	0,210	21,630	1,230	Карта разработана ООО НПЦ "Агропищепром"	
Винегрет овощной	150	2,100	3,900	12,900	94,500	61,500	0,066	0,057	29,280	0,200	Карта № 67 Могильный 2007	
Пирожок со свежей капусты с луком	50	3,150	2,400	21,450	120,000	66,670	0,050	0,028	10,530	0,600	Карта № 406/461 Могильный 2007	
Компот из груш	200	0,160	0,000	28,400	114,200	-	0,008	0,001	6,340	0,990	Карта № 342 Могильный 2007	
Хлеб ржаной	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	информация с товарной этикетки	

Груша	100	0,400	0,000	11,400	47,000	-	0,020	0,030	12,000	2,300	Карта № 338 Могильный 2007
Итого обед:		30,420	31,150	124,780	897,580	286,430	0,389	0,496	115,810	6,370	
					33,00%						
Всего завтрак и обед:		52,280	52,150	218,200	1 552,610	477,730	0,739	0,901	182,900	10,180	
		58,09%	56,68%	56,97%	57,08%	53,08%	52,79%	56,31%	60,97%	56,56%	

Меню	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность	A	B1	B2	Mg	Fe	
Среднее значение за период:	51,97	53,14	218,17	1595,39	455,10	0,80	0,90	174,11	9,14	
	57,75%	57,76%	56,96%	58,65%	50,57%	57,24%	56,04%	58,04%	51,79%	