

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: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	А	В1	В2	Mg	Fe	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы							
НЕДЕЛЯ 1												
Завтрак												
1 день	Каша молочная жидкая манная с маслом	190/10	5,800	10,740	31,830	247,000	55,240	0,050	0,076	19,330	0,450	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	40	3,200	0,530	16,800	49,330	21,000	0,087	0,020	9,200	0,800	информация с товарной этикетки
	Пряник	50	1,500	0,900	12,000	82,670	23,000	0,090	0,090	7,100	0,900	информация с товарной этикетки
	Итого завтрак:		19,230	19,700	77,510	557,010	149,240	0,277	0,292	61,530	2,860	
						23,70%						
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	90/5	13,780	12,000	14,850	221,750	54,550	0,280	0,100	26,430	33,000	Карта № 268 Могильный 2007	
Салат из свеклы	60	0,960	4,800	6,600	62,400	40,000	0,010	0,022	12,420	0,790	Карта № 52 Могильный 2007	

Макароны отварные	150/5	5,400	5,980	36,600	225,000	29,000	0,060	0,160	8,910	0,580	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:		26,89	27,16	116,020	819,45	215,55	0,396	0,479	81,54	3,99	
					34,87%						
Всего завтрак, обед:		46,12	46,86	193,53	1376,46	364,79	0,67	0,77	143,07	6,85	
		59,90%	59,32%	57,77%	58,57%	52,11%	56,08%	55,11%	57,23%	57,08%	

2 день

Завтрак											
Картофельное пюре	150	3,120	5,100	18,570	110,100	-	0,014	0,011	17,750	0,050	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	0,180	4,800	1,000	Карта № 209 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
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	50	0,050	1,010	11,100	122,000	26,750	0,060	0,050	0,030	0,008	информация с товарной этикетки
Итого завтрак:		19,160	20,410	73,310	580,100	158,320	0,241	0,334	60,890	2,658	
					24,69%						
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	200	4,060	4,280	19,080	131,200	37,000	0,180	0,090	14,140	0,640	Карта № 102 Могильный 2007
Греча отварная	150	4,580	5,460	24,750	166,500	41,000	0,110	0,093	22,030	0,420	Карта № 303 Могильный 2007
Котлета по домашнему с маслом	90/10	11,240	14,330	17,090	272,740	46,520	0,015	0,090	17,870	0,910	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:		25,19	27,02	116,38	819,00	220,77	0,39	0,43	88,05	3,70	
					34,85%						
Всего завтрак, обед:		44,350	47,430	189,690	1 359,100	379,090	0,632	0,769	148,940	6,358	
		57,60%	60,04%	56,62%	59,54%	54,16%	52,63%	54,89%	59,58%	52,98%	

Завтрак											
Макароны с сыром	175/20/5	10,770	13,100	41,270	371,000	115,200	0,080	0,128	20,320	1,230	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	57,900	-	-	-	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
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:		19,260	16,700	83,620	565,700	156,500	0,280	0,348	60,720	2,830	
					24,07%						
Обед											
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,300	6,600	23,300	191,000	55,000	0,190	0,073	19,680	0,150	Карта № 104/105 Могильный 2007
Рагу из кури	200	10,100	14,350	18,400	291,000	56,690	0,090	0,131	14,230	1,190	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	30	2,930	0,450	13,500	43,500	23,250	0,007	0,022	1,500	0,030	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:		26,790	27,500	95,440	783,700	220,340	0,357	0,474	85,270	4,180	
					33,35%						
Всего завтрак, обед:		46,050	44,200	179,060	1 349,400	376,840	0,637	0,822	145,990	7,010	
		59,81%	55,95%	53,45%	57,42%	53,83%	53,13%	58,75%	58,40%	58,42%	

4 день

Завтрак											
Омлет паровой с маслом	150/5	14,200	14,600	35,500	310,500	35,900	0,085	0,070	21,080	0,900	Карта № 215 Могильный 2007
Кукуруза консервированная с маслом	60/5	1,320	1,880	5,400	44,000	38,390	0,038	0,025	10,040	0,450	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:		19,110	19,690	71,330	585,010	139,790	0,265	0,291	68,420	2,530	
					24,89%						
Обед											
Рассольник по-ленинградски	200	1,680	4,080	16,400	109,000	42,000	0,074	0,046	19,340	0,740	Карта №96 Могильный 2007
Плов из кури	200	14,960	15,040	15,960	284,370	59,470	0,210	0,290	24,040	1,970	Карта № 291 Могильный 2007
Пирожок со свежей капусты с луком	36	2,100	1,600	14,300	80,000	48,000	0,036	0,020	9,020	0,430	Карта № 406/461 Могильный 2007

Салат из свежих помидоров с репчатым луком	100	1,000	6,200	5,200	70,600	-	0,048	0,030	16,000	0,260	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	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:	23,350	27,370	100,620	731,270	211,720	0,387	0,464	84,300	4,060		
				31,12%							
Всего завтрак, обед:	42,460	47,060	171,950	1 316,280	351,510	0,652	0,755	152,720	6,590		
	55,14%	59,57%	51,33%	56,01%	50,22%	54,38%	53,96%	61,09%	54,92%		

5 день

Завтрак											
Салат из моркови с яблоком	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	150/20	11,400	15,700	18,600	277,000	86,590	0,173	0,150	12,030	0,410	Карта № 225 Могильный 2007
Груша	100	0,400	0,000	11,400	47,000	-	0,020	0,003	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:	18,960	19,800	84,000	573,000	150,890	0,277	0,351	59,300	2,920		
				24,38%							
Обед											
Суп гороховый	200	4,060	4,280	19,080	131,200	37,000	0,018	0,090	14,140	0,640	Карта № 102 Могильный 2007
Картофель отварной	150	3,000	4,910	21,450	141,900	43,000	0,153	0,090	19,330	1,160	Карта № 310 Могильный 2007
Рыба отварная (треска) с маслом	100/10	14,200	8,800	0,000	146,000	47,800	0,060	0,060	25,600	0,540	Карта № 226 Могильный 2007
Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	100	1,000	6,000	5,500	80,000	-	0,081	0,082	16,040	0,740	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	50	0,050	1,010	11,100	122,000	26,750	0,060	0,050	0,030	0,080	информация с товарной этикетки
Итого обед:	26,880	25,690	106,380	805,200	232,300	0,392	0,525	82,780	4,160		
				34,26%							
Всего завтрак, обед:	45,840	45,490	190,380	1 375,200	383,190	0,669	0,876	142,030	7,080		
	59,53%	57,58%	56,83%	58,52%	54,74%	55,75%	62,57%	56,81%	59,07%		

Завтрак

Капуста тушеная	150	3,110	4,010	20,100	106,350	48,000	0,045	0,060	21,280	0,250	Карта № 139 Могильный 2007
-----------------	-----	-------	-------	--------	---------	--------	-------	-------	--------	-------	----------------------------

6 день

Кура тушенная в соусе сметанном	90/30	10,200	13,410	6,400	221,000	31,610	0,042	0,084	14,760	0,640	Карта № 290/330 Могильный 2007
Свежий помидор	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	40	2,600	0,400	16,000	68,000	9,300	0,010	0,010	2,000	0,070	информация с товарной этикетки
Пряник	60	1,800	1,080	14,400	99,200	27,600	0,110	0,110	8,520	1,080	информация с товарной этикетки
Итого завтрак:		19,090	19,100	75,910	579,110	150,510	0,267	0,304	68,960	3,300	
					24,64%						
Обед											
Щи со свежей капустой со сметаной	200/10	1,280	3,940	9,200	97,400	47,000	0,048	0,040	18,590	0,690	Карта № 88 Могильный 2007
Макаронны отварные	150/5	5,400	5,980	36,600	225,000	29,000	0,060	0,160	8,910	0,580	Карта № 202 Могильный 2007
Гуляш из мяса (говядина)	90	17,330	7,200	4,160	201,250	59,000	0,127	0,190	19,380	1,750	Карта № 260 Могильный 2007
Икра свекольная	100	2,300	6,800	15,400	172,600	48,000	0,126	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:		27,000	24,520	105,180	841,850	214,000	0,387	0,486	87,930	4,460	
					35,82%						
Всего завтрак, обед:		46,090	43,620	181,090	1 420,960	364,510	0,654	0,790	156,890	7,760	
		59,86%	55,22%	54,06%	60,47%	52,07%	54,50%	56,43%	62,76%	64,67%	

НЕДЕЛЯ 2

7 день

Завтрак											
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	180/10/10	7,740	11,160	41,400	263,000	54,800	0,140	0,170	34,330	0,370	Карта № 173 Могильный 2007
Бутерброд горячий с сыром	40/30	9,600	8,500	18,600	190,000	88,200	0,096	0,096	13,230	0,690	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:		17,730	19,960	78,850	555,300	143,000	0,266	0,288	57,960	3,540	
					23,63%						
Обед											
Суп картофельный с крупой	200	1,580	2,170	9,690	69,600	44,000	0,072	0,144	18,220	0,700	Карта № 101 Могильный 2007
Тефтели мясные с соусом	90/50	10,690	15,530	15,910	280,450	63,170	0,064	0,089	23,330	1,110	Карта № 278/331 Могильный 2007

Рис отварной	150	3,580	4,770	39,280	214,390	57,000	0,140	0,128	13,940	0,390	Карта № 302 Могильный 2007
Винегрет с сельдью	25/75	5,200	4,000	6,500	83,000	22,480	0,052	0,102	22,140	0,570	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:		24,140	26,920	113,280	805,140	209,900	0,443	0,486	85,470	3,790	
					34,26%						
Всего завтрак, обед и полдник:		41,870	46,880	192,130	1 360,440	352,900	0,709	0,774	143,430	7,330	
		54,38%	59,34%	57,35%	57,89%	50,41%	59,08%	55,29%	57,37%	61,08%	

8 день	Завтрак											
	Сырники из творога со сметанным соусом	150/30	13,950	9,270	28,600	245,000	96,850	0,090	0,210	29,520	0,900	Карта № 219, 330 Могильный 2007
	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,600	8,800	14,300	147,000	40,000	0,034	0,021	4,200	0,650	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:		19,180	19,700	83,080	578,010	146,850	0,264	0,297	61,120	2,590	
						24,60%						
	Обед											
	Борщ со свежей капусты со сметаной	200/10	1,460	3,920	12,160	139,800	49,000	0,004	0,090	20,900	0,980	Карта № 82 Могильный 2007
	Греча отварная	150	4,580	5,460	24,750	166,500	41,000	0,110	0,930	22,030	0,420	Карта № 303 Могильный 2007
	Печень говяжья тушеная в соусе	90/30	16,800	15,120	22,300	317,130	55,410	0,190	0,090	14,800	0,720	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	0,007	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:		26,730	25,150	104,910	801,530	227,660	0,375	0,391	78,370	3,700		
					36,24%							
Всего завтрак, обед:		45,910	44,850	187,990	1 379,540	374,510	0,639	0,688	139,490	6,260		
		59,62%	56,77%	56,12%	58,70%	53,50%	53,25%	49,14%	55,80%	52,17%		

Завтрак											
Каша молочная вязкая рисовая с сахаром	150/10	6,000	8,900	39,900	270,000	31,280	0,086	0,100	27,780	0,460	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	30	7,600	6,000	0,000	62,000	40,000	0,010	0,090	10,500	0,300	Карта № 15 Могильный 2007

9 день

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:		19,280	16,900	86,310	575,560	149,030	0,261	0,295	63,020	2,580	
					24,49%						
Обед											
Суп гороховый	200	4,060	4,280	19,080	131,200	37,000	0,018	0,090	14,140	0,640	Карта № 102 Могильный 2007
Картофель отварной	150	3,000	4,910	21,450	141,900	43,000	0,153	0,090	19,330	1,160	Карта № 310 Могильный 2007
Кура отварная со сметанным соусом	90/30	14,150	8,550	4,050	200,500	0,750	0,010	0,020	13,550	0,040	Карта № 288/330 Могильный 2007
Салат из свеклы	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 стаканчиках	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:		26,720	27,510	112,840	817,700	241,670	0,427	0,505	104,620	4,570	
					34,80%						
Всего завтрак, обед:		46,000	44,410	199,150	1 393,260	390,700	0,688	0,800	167,640	7,150	
		59,74%	56,22%	59,45%	59,29%	55,81%	57,33%	57,14%	67,04%	5958,00%	

10 день

Завтрак											
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	15,410	12,300	48,000	357,000	110,500	0,190	0,190	35,150	1,090	Карта № 223 Могильный 2007
Салат витаминный	100	0,900	7,000	5,800	89,800	39,000	0,100	0,150	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:		19,000	19,700	83,750	572,700	158,800	0,300	0,355	56,750	2,490	
					24,37%						
Обед											
Борщ со свежей капусты	200	1,300	3,860	9,640	78,600	46,670	0,038	0,086	15,900	0,730	Карта № 81 Могильный 2007
Каша перловая рассыпчатая	150	4,460	10,330	11,690	183,600	-	0,040	0,030	10,990	0,080	Карта № 302 Могильный 2007
Гуляш из мяса (ОЛЕНИНА)	90	12,690	5,220	8,550	132,300	69,000	0,130	0,190	20,370	1,110	Карта разработана ООО НПЦ "Агропищепром"
Пирожок со свежей капусты с луком	36	2,100	1,600	14,300	80,000	48,000	0,036	0,020	9,020	0,430	Карта № 406/461 Могильный 2007

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
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:		25,440	24,060	106,080	742,200	227,920	0,323	0,417	95,640	5,800	
					31,58%						
Всего завтрак, обед:		44,440	43,760	189,830	1 314,900	386,720	0,623	0,772	152,390	8,290	
		57,71%	55,39%	56,67%	55,95%	55,25%	51,92%	55,14%	60,96%	69,08%	

Меню	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	A	B1	B2	Mg	Fe
Среднее значение за период:	44,91	45,46	186,48	1368,55	372,48	0,66	0,78	149,26	7,07
	58,33%	57,54%	55,96%	58,24%	53,21%	54,78%	55,83%	59,70%	58,90%

ь