

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День			02.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	204	Макароны с сыром	185/20/5	18,82	426,65	12,39	15,07	47,46	140,96	0,124	0,134	21,34	1,99	
		инфор.с тов-ной этикетки	Йогурт	100	32,00	52,80	5,00	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75	
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,50	0,90	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28	
	Хлеб	инфор.с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	50	7,50	85,00	3,25	0,50	20,00	11,63	0,012	0,012	2,5	0,088	
	Закуска	71	Огурец свежий	100	26,30	16,00	0,80	0,00	3,40	-	0,04	0,02	14	0,5	
Обед	1 блюдо	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	42,00	229,20	9,40	7,92	27,96	66	0,23	0,088	23,62	0,68	
	2 блюдо	289	Рагу из кури	250	64,19	316,30	10,98	16,48	29,60	70,86	0,11	0,164	17,79	1,89	
	Фрукт	338	Яблоко	100	9,50	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2	
	Закуска	67	Винегрет овощной с луком зеленым	100	17,61	63,00	1,40	2,60	8,60	41	0,044	0,038	19,52	0,13	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	50	3,67	72,50	4,88	0,60	18,00	38,75	0,012	0,037	2,5	0,05	
	Гор.напиток	350	Какао с молоком	200	10,30	150,80	3,76	3,20	26,74	44,4	0,056	0,19	21,34	0,48	
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День			02.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	204	Макароны с сыром	175/20/5	18,56	371,00	10,77	13,10	41,27	115,2	0,08	0,128	20,32	1,23	
		инф. с тов-ной этикетки	Йогурт	100	32,00	52,80	5,00	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75	
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,90	0,90	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,00	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07	
	Закуска	71	Огурец свежий	100	26,30	16,00	0,80	0,00	3,40	-	0,04	0,02	14	0,5	
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Молоко	200	16,41										
Обед	1 блюдо	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	23,96	191,00	8,30	6,60	23,30	55	0,19	0,073	19,68	0,15	
	2 блюдо	289	Рагу из кури	200	50,19	291,00	10,10	14,35	18,40	56,69	0,09	0,131	14,23	1,19	
	Фрукт	338	Яблоко	100	9,50	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2	
	Закуска	67	Винегрет овощной с зеленым луком	100	17,61	63,00	1,40	2,60	8,60	41	0,044	0,038	19,52	0,13	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,26	0,007	0,022	1,5	0,13	
	Гор.напиток	350	Какао с молоком	200	10,30	150,80	3,76	3,20	26,74	44,4	0,056	0,19	21,34	0,48	

Школа		МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с 12 до 18 лет)					День		03.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	215	Омлет паровой с маслом	200/5	85,62	394,00	16,27	16,73	51,33	67,48	0,11	0,09	23,88	2,19
	Закуска	133	Кукуруза консервированная с маслом	100/5	30,19	66,00	1,98	2,82	8,10	62,01	0,06	0,04	16,22	0,73
	Гор.напиток	378	Чай с молоком	150/50/15	5,78	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	4,50	37,00	2,40	0,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6
		инф. с тов-ной этикетки	Вафли	50	10,50	107,50	0,06	1,28	0,95	39,75	0,037	0,165	10	0,17
Обед	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски	250	8,16	136,25	2,10	5,10	20,50	52,5	0,09	0,06	24,18	0,93
	2 блюдо	291	Плов из куры	250	57,82	355,46	16,20	15,30	20,20	74,34	0,26	0,36	30,05	2,46
		406/461	Пирожок со свежей капусты с луком	50	13,26	120,00	3,15	2,40	21,45	66,67	0,05	0,028	12,53	0,6
	Закуска	23	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	150	34,96	120,00	1,50	9,15	7,95	-	0,072	0,045	22,5	0,39
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,50	143,80	0,68	0,00	35,26	39	0,012	0,056	14,4	0,63
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	50	3,67	72,50	4,88	0,75	22,50	38,75	0,056	0,037	2,5	0,05
Школа		МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)					День		03.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	215	Омлет паровой с маслом	150/5	65,18	310,50	14,20	14,60	35,50	35,9	0,085	0,07	21,08	0,9
	Закуска	133	Кукуруза консервированная с маслом	60/5	19,60	44,00	1,32	1,88	5,40	38,39	0,038	0,025	10,04	0,45
	Гор.напиток	378	Чай с молоком	150/50/15	5,78	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	4,50	37,00	2,40	0,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6
		инф. с тов-ной этикетки	Вафли	50	10,50	107,50	0,06	1,28	0,95	39,75	0,037	0,165	10	0,17
	Полдник	Взм. Молока	Сок	200	16,41									
Обед	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски	200	6,53	109,00	1,68	4,08	16,40	42	0,074	0,046	19,34	0,74
	2 блюдо	291	Плов из куры	200	46,24	284,37	14,96	15,04	15,96	59,47	0,21	0,29	24,04	1,97
		406/461	Пирожок из свежей капусты с луком	36	9,55	80,00	2,10	1,60	14,30	48	0,036	0,02	9,02	0,43
	Закуска	23	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	35,50	80,00	1,00	6,10	5,30	-	0,048	0,03	16	0,26
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,50	143,80	0,68	0,00	35,26	39	0,012	0,056	14,4	0,63
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День		06.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	225	Творожные оладьи с вареньем	200/20	49,18	366,00	14,20	18,90	30,13	122,6	0,224	0,194	15,57	0,93
	Закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	12,57	75,00	2,80	3,20	14,70	60	0,062	0,052	30,58	0,06
	Гор.напиток	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	11,22	149,00	3,46	3,50	25,90	10	0,022	0,078	12,88	0,07
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,00	45,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	Фрукт	338	Груша	100	19,00	47,00	0,40	0,00	11,40	-	0,02	0,03	12	2,3
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	250	5,68	163,75	5,08	5,35	23,85	49,25	0,062	0,112	17,68	1,5
	2 блюдо	226	Рыба отварная (треска) с маслом	110/10	87,77	179,27	16,33	9,20	0,00	52,15	0,065	0,065	27,93	0,59
	гарнир	310	Картофель отварной	200	16,02	179,20	4,00	6,55	28,60	57,33	0,204	0,12	25,77	1,55
		инф. с тов-ной этикетки	Печенье сахарное	60	8,70	146,40	0,06	1,21	11,32	42,1	0,092	0,06	0,04	0,019
	Закуска	24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым	150	48,76	117,00	1,50	9,15	7,05	-	0,12	0,12	24,06	1,11
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	50	3,67	67,50	4,41	0,69	20,25	38,75	0,012	0,037	2,05	0,05
Напиток	342	Компот из яблок	200	5,51	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95	
Итого за день														
Школа	МБОУ Кольская СОШ			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		06.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	225	Творожные оладьи с вареньем	150/20	38,70	277,00	11,40	15,70	18,60	86,59	0,173	0,15	12,03	0,41
	Закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	12,57	75,00	2,80	3,20	14,70	60	0,062	0,052	30,58	0,06
	Гор.напиток	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	11,22	149,00	3,46	3,50	25,90	10	0,022	0,078	12,88	0,07
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,00	45,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	фрукт	338	Груша	100	19,00	47,00	0,40	0,00	11,40	-	0,02	0,03	12	2,3
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Молоко	200	16,41									
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	4,53	131,20	4,06	4,28	19,08	37	0,018	0,09	14,14	0,64
	2 блюдо	226	Рыба отварная (треска) с маслом	100/10	80,65	146,00	14,20	8,80	0,00	47,8	0,06	0,06	25,6	0,54
	гарнир	310	Картофель отварной	150	12,04	141,90	3,00	4,91	21,45	43	0,153	0,09	19,33	1,16
	Закуска	24	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым луком	100	32,51	78,00	1,00	6,10	4,70	-	0,081	0,082	16,04	0,74
		инф. с тов-ной этикетки	Печенье сахарное	50	7,25	122,00	0,05	1,01	11,10	26,75	0,06	0,05	0,03	0,08
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	50	3,67	67,50	4,41	0,69	20,25	38,75	0,012	0,037	2,05	0,05
Напиток	342	Компот из яблок	200	5,51	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95	

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День		07.05.2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	139	Капуста тушеная	200	18,87	141,80	4,15	5,35	26,80	64	0,06	0,008	28,37	0,33	
	Гор.блюдо	290/331	Кура тушеная с овощами	100/50	63,36	231,27	11,50	15,25	9,40	39,51	0,052	0,095	18,45	0,8	
	Закуска	71	Помидор свежий	100	29,50	26,00	1,20	0,20	4,60	-	0,06	0,04	20	0,9	
	Гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	3,40	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб пшенично-ржаной	50	6,50	85,00	3,25	0,50	20,00	11,63	0,012	0,012	2,5	0,088
		инф. с тов-ной этикетки	Пряник	70	10,15	115,73	2,10	1,26	16,80	32,2	0,13	0,13	9,94	1,26	
Обед	1 блюдо	88	Ши со свежей капусты со сметаной	240/10	11,00	121,25	1,60	4,92	11,50	55,95	0,057	0,048	22,13	0,82	
	2 блюдо	260	Гуляш из мяса (говядина)	100	60,64	222,50	16,25	8,00	4,62	75,56	0,14	0,21	22,03	1,94	
	гарнир	202	Макароны отварные	200/5	9,10	290,41	6,97	7,72	47,24	48,35	0,08	0,21	11,78	0,77	
	Закуска	75	Икра свекольная	100	11,33	172,60	2,30	6,80	15,40	48	0,14	0,042	20,14	0,7	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб ржаной	40	2,93	58,00	3,90	0,60	18,00	-	0,01	0,03	2	0,04
	Напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,70	87,60	0,08	0,00	21,82	31	0,016	0,024	17,46	0,7	
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		07.05.2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	139	Капуста тушеная	150	14,17	106,35	3,11	4,01	20,10	48	0,045	0,06	21,28	0,25	
	Гор.блюдо	290/331	Кура тушеная с овощами	90/30	55,86	221,00	10,20	13,41	6,40	31,61	0,042	0,084	14,76	0,64	
	Закуска	71	Помидор свежий	100	29,50	26,00	1,20	0,20	4,60	-	0,06	0,04	20	0,9	
	Гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	3,40	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб пшенично-ржаной	40	6,00	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
		инф. с тов-ной этикетки	Пряник	60	8,70	99,20	1,80	1,08	14,40	27,6	0,11	0,11	8,52	1,08	
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Сок	200	16,41										
Обед	1 блюдо	88	Ши со свежей капусты со сметаной	200/10	10,52	97,40	1,28	3,94	9,20	47	0,048	0,04	18,59	0,69	
	2 блюдо	260	Гуляш из мяса (говядина)	90	60,17	201,25	14,04	7,20	4,16	59	0,127	0,19	19,83	1,75	
	гарнир	202	Макароны отварные	150/5	7,78	225,00	5,40	5,98	36,60	29	0,06	0,16	8,91	0,58	
	Закуска	75	Икра свекольная	100	11,33	172,00	2,30	6,80	15,40	48	0,126	0,042	20,14	0,7	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб ржаной	40	2,93	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04
	Напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,70	87,60	0,08	0,00	21,82	-	0,016	0,024	17,46	0,7	

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День		08.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	173	Каша молочная пшенная с маслом и сахаром	230/10/10	21,28	306,99	9,77	14,10	52,30	68,5	0,175	0,213	42,91	0,46
	Закуска	7	Бутерброд горячий с сыром	50/40	31,72	270,00	10,57	9,14	23,96	113,4	0,123	0,126	17,01	0,89
	Фрукт	338	Яблоко	100	9,50	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
Обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	6,25	87,00	1,98	2,71	12,11	55	0,09	0,18	22,78	0,08
	2 блюдо	278/331	Тефтели мясные с соусом	100/50	57,30	303,60	12,59	17,77	17,87	87,68	0,07	0,1	25	1,89
	Гарнир	302	Рис отварной	200	15,78	285,85	4,77	6,36	52,37	76	0,19	0,17	18,59	0,72
	Закуска	69	Винегрет с сельдью и зеленым луком	100/25	27,51	103,75	6,50	5,00	8,12	28,1	0,065	0,128	27,68	0,91
	Напиток	342	Компот из груш	200	11,23	114,20	0,16	0,00	28,40	-	0,008	0,001	6,34	0,99
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		08.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	173	Каша молочная пшенная с маслом и сахаром	180/10/10	18,46	263,00	7,74	11,16	41,40	54,8	0,14	0,17	34,33	0,37
	Закуска	7	Бутерброд горячий с сыром	40/30	27,53	190,00	9,60	8,50	18,60	88,2	0,096	0,098	13,23	0,69
	Фрукт	338	Яблоко	100	9,50	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Кефир	180	16,41									
Обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	200	4,71	69,60	1,58	2,17	9,69	44	0,072	0,144	18,22	0,7
	2 блюдо	278/331	Тефтели мясные с соусом	90/50	51,97	280,45	10,69	15,53	15,91	63,17	0,064	0,089	23,33	0,39
	гарнир	302	Рис отварной	150	11,46	214,39	3,58	4,77	39,28	57	0,14	0,128	13,94	0,39
	Закуска	69	Винегрет с сельдью и зеленым луком	25/75	23,16	83,00	5,20	4,00	6,50	22,48	0,052	0,102	22,14	0,57
	Напиток	342	Компот	200	11,23	114,20	0,16	0,00	28,40	-	0,08	0,01	6,34	0,99
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5