

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа ( категория учащихся с12 до 18 лет)						День			03.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	181	Каша молочная жидкая манная с маслом	240/10	23,55	325,00	7,63	13,50	41,88	81,05	0,06	0,09	24,16	0,86	
	Закуска	15	Сыр порционный(российский)	30	14,72	62,00	7,60	6,00	0,00	40	0,01	0,09	10,5	0,3	
	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	50	8,17	61,66	4,00	0,66	21,00	26,25	0,11	0,025	11,5	1	
		инф. с тов-ной этикетки	Пряник	65	9,42	105,23	2,00	1,20	16,00	29,9	0,12	0,12	9,23	1,17	
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,77	132,50	2,65	3,78	24,23	31	0,011	0,16	27,28	1,13	
	2 блюдо	268	Котлеты из говядины с маслом	100/10	73,02	243,35	15,52	12,47	15,59	80,01	0,31	0,11	29,07	2,424	
	гарнир	202	Макароны отварные	200/5	10,29	290,41	6,97	7,72	47,24	48,35	0,08	0,21	11,78	0,77	
	Закуска	52	Салат из свеклы отварной	100	8,26	104,00	1,60	6,12	10,50	36,67	0,017	0,037	18,7	1,32	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	40	3,48	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04	
	Гор.напиток	350	Кисель плодово-ягодный	200	9,12	119,80	0,20	0,00	15,74	30	0,025	0,007	4,5	0,12	
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа ( категория учащихся с 7 до 11 лет)						День			03.03.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	181	Каша молочная жидкая манная с маслом	190/10	19,21	247,00	5,80	10,74	31,83	55,24	0,05	0,076	19,33	0,45	
	Закуска	15	Сыр порционный (российский)	30	14,72	62,00	7,60	6,00	0,00	40	0,01	0,09	10,5	0,3	
	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	40	6,54	49,33	3,20	0,53	16,80	21	0,087	0,02	9,2	0,8	
		инф. с тов-ной этикетки	Пряник	50	7,25	82,67	1,50	0,90	12,00	23	0,09	0,09	7,1	0,9	
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	СОК	200	16,41										
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,77	132,50	2,65	3,78	24,23	31	0,011	0,16	27,28	1,13	
	2 блюдо	268	Котлеты из говядины с маслом	90/5	61,94	221,75	13,78	12,00	14,85	54,55	0,28	0,1	26,43	33	
	гарнир	202	Макароны отварные	150/5	8,92	225,00	5,40	5,98	36,60	29	0,06	0,16	8,91	0,58	
	Закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	4,97	62,40	0,96	4,80	6,60	40	0,01	0,022	12,42	0,79	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	40	3,48	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04	
	Гор.напиток	350	Кисель плодово-ягодный	200	9,12	119,80	0,20	0,00	15,74	30	0,025	0,007	4,5	0,12	

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа ( категория учащихся с 12 до 18 лет)						День		04.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	312	Картофельное пюре	200	22,84	146,80	4,16	6,80	24,76	-	0,019	0,015	23,67	0,087
	Гор.блюдо	229	Минтай тушеный с овощами	100	47,76	99,00	5,03	4,80	4,84	5,82	0,05	0,07	18,53	0,85
	Закуска	209	Яйцо отварное	40	13,00	63,00	5,10	4,60	0,30	100	0,03	0,11	4,8	1
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,54	49,33	3,20	0,53	16,80	21	0,087	0,02	9,2	0,8
	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
		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	0,19
	Обед	Закуска	73	Икра кабачковая	100	21,44	46,50	0,70	2,40	4,25	39	0,038	0,089	18,11
1 блюдо		102	Суп гороховый	250	7,58	164,00	5,08	5,35	23,85	49,25	0,225	0,112	17,68	1,5
гарнир		303	Греча отварная	200	14,31	222,00	6,11	7,28	33,00	58,67	0,147	0,124	29,37	0,56
2 блюдо		271	Котлета по домашнему с маслом	100/10	66,82	309,78	12,22	16,07	18,58	71,17	0,087	0,1	19,66	1,9
Фрукт		338	Банан	100	19,00	100,00	1,50	0,10	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6
Гор.напиток		377	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	3,56	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
Хлеб		инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,61	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа ( категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		04.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	312	Картофельное пюре	150	17,13	110,10	3,12	5,10	18,57		0,014	0,011	17,75	0,05
	Гор.блюдо	229	Минтай тушеный с овощами	100	47,76	99,00	5,03	4,80	4,84	5,82	0,05	0,07	18,53	0,85
	Закуска	209	Яйцо отварное	40	13,00	63,00	5,10	4,60	0,30	100	0,03	0,18	4,8	1
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	4,91	37,00	2,40	0,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6
	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
		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
		<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Взм. Молока</b>	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>16,41</b>								
Обед	Закуска	73	Икра кабачковая	100	21,44	46,50	0,70	2,40	4,25	39	0,038	0,089	18,11	0,74
	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	6,04	131,20	4,06	4,28	19,08	37	0,18	0,09	14,14	0,64
	гарнир	303	Греча отварная	150	10,50	166,50	4,58	5,46	24,75	41	0,11	0,093	22,03	0,42
	2 блюдо	271	Котлета по домашнему с маслом	90/10	60,93	272,74	11,24	14,33	17,09	46,52	0,015	0,09	17,87	0,91
	Фрукт	338	Банан	100	19,00	100,00	1,50	0,10	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6
	Гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	3,56	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,61	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		05.09.2024	
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	19,99	426,65	12,39	15,07	47,46	140,96	0,124	0,134	21,34	1,99	
		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	57,50	0,90	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	50	8,17	85,00	3,25	0,50	20,00	11,63	0,012	0,012	2,5	0,088	
	Закуска	71	Огурец свежий	100	18,94	16,00	0,80	0,00	3,40	-	0,04	0,02	14	0,5	
Обед	1 блюдо	104/105	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	46,56	229,20	9,40	7,92	27,96	66	0,23	0,088	23,62	0,68	
	2 блюдо	289	Рагу из кури	250	67,37	316,30	10,98	16,48	29,60	70,86	0,11	0,164	17,79	1,89	
	Фрукт	338	Яблоко	100	15,00	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2	
	Закуска	67	Винегрет овощной	100	11,48	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	4,35	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	10,38	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		05.09.2024	
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	19,72	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	6,54	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07	
	Закуска	71	Огурец свежий	100	18,94	16,00	0,80	0,00	3,40	-	0,04	0,02	14	0,5	
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Взм. Молока</b>	<b>СОК</b>	<b>200</b>	<b>16,41</b>										
Обед	1 блюдо	104/105	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	27,43	191,00	8,30	6,60	23,30	55	0,19	0,073	19,68	0,15	
	2 блюдо	289	Рагу из кури	200	53,46	291,00	10,10	14,35	18,40	56,69	0,09	0,131	14,23	1,19	
	Фрукт	338	Яблоко	100	15,00	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2	
	Закуска	67	Винегрет овощной	100	11,48	63,00	1,40	2,60	8,60	41	0,044	0,038	19,52	0,03	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,61	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	10,38	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		06.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	215	Омлет паровой с маслом	200/5	72,16	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	34,84	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	4,91	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	12,47	136,25	2,10	5,10	20,50	52,5	0,09	0,06	24,18	0,93	
	2 блюдо	291	Плов из кури	250	58,19	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	9,55	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 луком репчатым	150	26,74	105,90	1,50	9,30	7,80	-	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	4,35	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		06.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	215	Омлет паровой с маслом	150/5	55,33	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	22,78	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	4,91	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	Молоко	200	16,41										
Обед	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски	200	8,31	109,00	1,68	4,08	16,40	42	0,074	0,046	19,34	0,74	
	2 блюдо	291	Плов из кури	200	52,15	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	8,50	80,00	2,10	1,60	14,30	48	0,036	0,02	9,02	0,43	
	Закуска	23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	17,88	70,60	1,00	6,20	5,20	-	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	2,61	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		09.09.2024	
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	50,40	366,00	14,20	18,90	30,13	122,6	0,224	0,194	15,57	0,93	
	Закуска	59	Салат из моркови с яблоками	100	11,15	55,00	1,10	0,20	12,10	45	0,052	0,083	20,39	0,07	
	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	6,54	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	7,58	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	91,68	179,27	16,33	9,20	0,00	52,15	0,065	0,065	27,93	0,59	
	гарнир	310	Картофель отварной	200	22,73	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 репчатым	150	29,81	120,00	1,50	9,00	8,25	-	0,12	0,12	24,06	1,11	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	50	4,35	67,50	4,41	0,69	20,25	38,75	0,012	0,037	2,05	0,05	
	Напиток	342	Компот из яблок	200	7,08	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95	
Школа	МБОУ Кольская СОШ			Отд./корп	Младшая школа ( категория учащихся с 7 до 11 лет)							День		09.09.2024	
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	39,71	277,00	11,40	15,70	18,60	86,59	0,173	0,15	12,03	0,41	
	Закуска	59	Салат из моркови с яблоком	100	11,15	55,00	1,10	0,20	12,10	45	0,052	0,083	20,39	0,07	
	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	6,54	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	
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Взм. Молока</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>16,41</b>										
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	6,04	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	84,41	146,00	14,20	8,80	0,00	47,8	0,06	0,06	25,6	0,54	
	гарнир	310	Картофель отварной	150	17,05	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 луком репчатым	100	19,90	80,00	1,00	6,00	5,50	-	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	4,35	67,50	4,41	0,69	20,25	38,75	0,012	0,037	2,05	0,05	
	Напиток	342	Компот из яблок	200	7,08	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95	