

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 МБОУ "Кольская СОШ"

О.К. Ярмолич

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)					День			03.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	90,27	439,33	18,27	13,60	57,67	143	0,24	0,24	45,49	2,41
	Закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	15,11	75,00	2,80	3,20	14,70	60	0,062	0,052	30,58	0,06
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,08	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	7,28	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
Обед	1 блюдо	81	Борщ со свежей капусты	250	10,56	106,58	1,63	4,83	12,05	58,34	0,048	0,108	19,88	0,091
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	200	16,27	224,80	5,95	13,77	15,58	-	0,05	0,04	14,65	0,11
	2 блюдо	Карта разработана ООО "Агропищепром"	Гуляш из мяса(Оленина)	100	69,59	147,00	14,10	5,80	9,50	76,67	0,14	0,21	21,63	1,23
	Закуска	67	Винегрет овощной с зеленым луком	150	29,47	94,50	2,10	3,90	12,90	61,5	0,066	0,057	29,28	0,2
	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
	Фрукт	338	Груша	100	23,00	100,00	0,40	0,00	23,30	-	0,02	0,03	12	2,3
	Напиток	342	Компот из груш	200	15,00	114,20	0,16	0,00	11,40	-	0,008	0,001	6,34	0,99
		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	10,53	0,6
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)					День			03.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	68,73	357,00	15,41	12,30	48,00	110,5	0,19	0,19	35,15	1,09
	Закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	15,11	75,00	2,80	3,20	14,70	60	0,062	0,052	30,58	0,06
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,08	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	7,28	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Сок	200	15,87									
Обед	1 блюдо	81	Борщ со свежей капусты	200	8,43	78,60	1,30	3,86	9,64	46,67	0,038	0,086	15,9	0,73
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	150	15,44	183,60	4,46	10,33	11,69	-	0,04	0,03	10,99	0,08
	2 блюдо	Карта разработана ООО "Агропищепром"	Гуляш из мяса(Оленина)	90	60,23	132,30	12,69	5,22	8,55	69	0,13	0,19	20,37	1,11
	Закуска	67	Винегрет овощной с луком репчатым	100	19,65	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	2,95	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03
	Фрукт	338	Груша	100	23,00	47,00	0,40	0,00	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6
	Напиток	342	Компот из груш	200	12,96	114,20	0,16	0,00	11,40	-	0,008	0,001	6,34	0,99
		406/461	Пирожок со свежей капусты с луком	36	10,45	80,00	3,15	1,60	14,30	48	0,036	0,02	9,02	0,43

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 МБОУ "Кольская СОШ"

_____ О.К. Ярмолич

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День		04.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	181	Каша молочная жидкая манная с маслом	240/10	29,82	325,00	7,63	13,50	41,88	81,05	0,06	0,09	24,16	0,86
	Закуска	15	Сыр порционный(российский)	30	22,08	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	6,62	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	50	9,10	61,66	4,00	0,66	21,00	26,25	0,11	0,025	11,5	1
		инф. с товной этикетки	Пряник	65	10,40	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	9,39	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	86,36	243,35	15,52	12,47	15,59	80,01	0,31	0,11	29,07	2,424
	гарнир	202	Макароны отварные	200/5	11,96	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	8,87	104,00	1,60	6,12	10,50	36,67	0,017	0,037	18,7	1,32
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб ржаной	40	3,94	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04
	Гор.напиток	350	Кисель плодово-ягодный	200	15,88	119,80	0,20	0,00	15,74	30	0,025	0,007	4,5	0,12
Итого:														
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		04.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	181	Каша молочная жидкая манная с маслом	190/10	24,35	247,00	5,80	10,74	31,83	55,24	0,05	0,076	19,33	0,45
	Закуска	15	Сыр порционный (российский)	30	22,08	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	6,62	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	7,28	49,33	3,20	0,53	16,80	21	0,087	0,02	9,2	0,8
		инф. с товной этикетки	Пряник	50	8,25	82,67	1,50	0,90	12,00	23	0,09	0,09	7,1	0,9
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	МОЛОКО	165	15,87									
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,39	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	72,60	221,75	13,78	12,00	14,85	54,55	0,28	0,1	26,43	33
	гарнир	202	Макароны отварные	150/5	10,59	225,00	5,40	5,98	36,60	29	0,06	0,16	8,91	0,58
	Закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	5,34	62,40	0,96	4,80	6,60	40	0,01	0,022	12,42	0,79
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб ржаной	40	3,94	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04
	Гор.напиток	350	Кисель плодово-ягодный	200	15,88	119,80	0,20	0,00	15,74	30	0,025	0,007	4,5	0,12

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 МБОУ "Кольская СОШ"

О.К. Ярмолич

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с 12 до 18 лет)						День		05.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	312	Картофельное пюре	200	26,83	146,80	4,16	6,80	24,76	-	0,019	0,015	23,67	0,087
	Гор.блюдо	229	Минтай тушеный с овощами	100	63,13	99,00	5,03	4,80	4,84	5,82	0,05	0,07	18,53	0,85
	Закуска	209	Яйцо отварное	40	15,00	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	7,28	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	11,66	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	9,00	146,40	0,06	1,21	11,32	42,1	0,092	0,06	0,04	0,19
Обед	Закуска	73	Икра кабачковая	100	33,52	46,50	0,70	2,40	4,25	39	0,038	0,089	18,11	0,74
	1 блюдо	102	Суп гороховый	250	8,05	164,00	5,08	5,35	23,85	49,25	0,225	0,112	17,68	1,5
	гарнир	303	Греча отварная	200	16,65	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	79,03	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	3,68	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,95	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		05.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	312	Картофельное пюре	150	20,13	110,10	3,12	5,10	18,57		0,014	0,011	17,75	0,05
	Гор.блюдо	229	Минтай тушеный с овощами	100	63,13	99,00	5,03	4,80	4,84	5,82	0,05	0,07	18,53	0,85
	Закуска	209	Яйцо отварное	40	15,00	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	5,46	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	11,66	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	7,50	122,00	0,05	1,01	11,10	26,75	0,06	0,05	0,03	0,08
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	СОК	200	15,87									
Обед	Закуска	73	Икра кабачковая	100	35,52	46,50	0,70	2,40	4,25	39	0,038	0,089	18,11	0,74
	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	6,41	131,20	4,06	4,28	19,08	37	0,18	0,09	14,14	0,64
	гарнир	303	Греча отварная	150	12,17	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	72,28	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	3,68	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,95	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			06.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	204	Макароны с сыром	185/20/5	26,72	426,65	12,39	15,07	47,46	140,96	0,124	0,134	21,34	1,99
		инфор.с товной этикетки	Йогурт	100	34,00	52,80	5,00	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,08	57,50	0,90	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инфор.с товной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	50	9,10	85,00	3,25	0,50	20,00	11,63	0,012	0,012	2,5	0,088
	Закуска	71	Огурец свежий	100	39,98	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	53,28	229,20	9,40	7,92	27,96	66	0,23	0,088	23,62	0,68
	2 блюдо	289	Рагу из кури	250	75,09	316,30	10,98	16,48	29,60	70,86	0,11	0,164	17,79	1,89
	Фрукт	338	Яблоко	100	14,00	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2
	Закуска	67	Винегрет овощной с зеленым луком	100	19,65	63,00	1,40	2,60	8,60	41	0,044	0,038	19,52	0,13
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб ржаной	50	4,92	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	12,20	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			06.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	204	Макароны с сыром	175/20/5	26,45	371,00	10,77	13,10	41,27	115,2	0,08	0,128	20,32	1,23
		инф. с товной этикетки	Йогурт	100	34,00	52,80	5,00	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,08	57,90	0,90	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	7,28	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	Закуска	71	Огурец свежий	100	39,98	16,00	0,80	0,00	3,40	-	0,04	0,02	14	0,5
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Сок	200	15,87									
Обед	1 блюдо	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	31,21	191,00	8,30	6,60	23,30	55	0,19	0,073	19,68	0,15
	2 блюдо	289	Рагу из кури	200	59,43	291,00	10,10	14,35	18,40	56,69	0,09	0,131	14,23	1,19
	Фрукт	338	Яблоко	100	14,00	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2
	Закуска	67	Винегрет овощной с зеленым луком	100	19,65	63,00	1,40	2,60	8,60	41	0,044	0,038	19,52	0,03
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,95	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	12,20	150,80	3,76	3,20	26,74	44,4	0,056	0,19	21,34	0,48

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
МБОУ Кольская СОШ

_____ О.К. Ярмолич

Школа		МБОУ "Кольская СОШ"		Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с 12 до 18 лет)					День			07.03.2025	
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	86,11	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	49,87	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	6,62	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Хлеб	инф. с товарной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	5,46	37,00	2,40	0,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6
			Вафли	50	10,75	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	13,41	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	66,42	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	10,45	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	68,21	120,00	1,50	9,15	7,95	-	0,072	0,045	22,5	0,39
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,60	143,80	0,68	0,00	35,26	39	0,012	0,056	14,4	0,63
	Хлеб	инф. с товарной этикетки	Хлеб ржаной	50	4,92	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			07.03.25	
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	66,21	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	32,45	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	6,62	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Хлеб	инф. с товарной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	5,46	37,00	2,40	0,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6
			Вафли	50	10,75	107,50	0,06	1,28	0,95	39,75	0,037	0,165	10	0,17
Полдник	Вз. Молока	Молоко	165	15,87										
Обед	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски	200	8,94	109,00	1,68	4,08	16,40	42	0,074	0,046	19,34	0,74
	2 блюдо	291	Плов из куры	200	53,31	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	10,45	80,00	2,10	1,60	14,30	48	0,036	0,02	9,02	0,43
	Закуска	23	Салат из свежих помидор с зеленым луком	100	45,51	80,00	1,00	6,10	5,30	-	0,048	0,03	16	0,26
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,60	143,80	0,68	0,00	35,26	39	0,012	0,056	14,4	0,63
	Хлеб	инф. с товарной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,95	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 МБОУ "Кольская СОШ"

_____ О.К. Ярмолич

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)					День		10.03.2025		
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	53,27	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	15,11	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	11,66	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	7,28	45,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	Фрукт	338	Груша	100	23,00	47,00	0,40	0,00	11,40	-	0,02	0,03	12	2,3
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	250	8,05	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	95,97	179,27	16,33	9,20	0,00	52,15	0,065	0,065	27,93	0,59
	гарнир	310	Картофель отварной	200	26,40	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	9,00	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 зеленым луком	150	68,24	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	4,92	67,50	4,41	0,69	20,25	38,75	0,012	0,037	2,05	0,05
	Напиток	342	Компот из яблок	200	6,75	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		10.03.2025		
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	41,11	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	15,11	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	11,66	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	7,28	45,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	фрукт	338	Груша	100	23,00	47,00	0,40	0,00	11,40	-	0,02	0,03	12	2,3
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	СОК	200	15,87									
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	6,41	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	88,62	146,00	14,20	8,80	0,00	47,8	0,06	0,06	25,6	0,54
	гарнир	310	Картофель отварной	150	19,81	141,90	3,00	4,91	21,45	43	0,153	0,09	19,33	1,16
	Закуска	24	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком	100	45,54	80,00	1,00	6,00	5,50	-	0,081	0,082	16,04	0,74
		инф. с тов-ной этикетки	Печенье сахарное	50	7,50	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	4,92	67,50	4,41	0,69	20,25	38,75	0,012	0,037	2,05	0,05
	Напиток	342	Компот из яблок	200	6,75	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		11.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	139	Капуста тушеная	200	21,45	141,80	4,15	5,35	26,80	64	0,06	0,008	28,37	0,33
	Гор.блюдо	290/331	Кура тушеная в сметанном соусе	100/50	71,09	231,27	11,50	15,25	9,40	39,51	0,052	0,095	18,45	0,8
	Закуска	71	Помидор свежий	100	44,84	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	3,68	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	50	9,10	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	11,20	115,73	2,10	1,26	16,80	32,2	0,13	0,13	9,94	1,26
Обед	1 блюдо	88	Щи со свежей капусты со сметаной	240/10	14,17	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	74,70	222,50	16,25	8,00	4,62	75,56	0,14	0,21	22,03	1,94
	гарнир	202	Макароны отварные	200/5	11,96	290,41	6,97	7,72	47,24	48,35	0,08	0,21	11,78	0,77
	Закуска	75	Икра свекольная	100	16,28	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	3,94	58,00	3,90	0,60	18,00	-	0,01	0,03	2	0,04
	Напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,50	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		11.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	139	Капуста тушеная	150	18,76	106,35	3,11	4,01	20,10	48	0,045	0,06	21,28	0,25
	Гор.блюдо	290/331	Кура тушеная в соусе сметанном	90/30	62,47	221,00	10,20	13,41	6,40	31,61	0,042	0,084	14,76	0,64
	Закуска	71	Помидор свежий	100	44,84	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	3,68	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	7,28	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
			Пряник	60	9,60	99,20	1,80	1,08	14,40	27,6	0,11	0,11	8,52	1,08
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Молоко	165	15,87									
Обед	1 блюдо	88	Щи со свежей капусты со сметаной	200/10	12,23	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	73,88	201,25	17,33	7,20	4,16	59	0,127	0,19	19,38	1,75
	гарнир	202	Макароны отварные	150/5	10,59	225,00	5,40	5,98	36,60	29	0,06	0,16	8,91	0,58
	Закуска	75	Икра свекольная	100	16,28	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	3,94	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04
	Напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	4,50	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		12.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	173	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	230/10/10	28,99	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	52,91	270,00	10,57	9,14	23,96	113,4	0,123	0,126	17,01	0,89
	Фрукт	338	Яблоко	100	14,00	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,08	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
Обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	9,23	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	70,42	303,60	12,59	17,77	17,87	87,68	0,07	0,1	25	1,89
	Гарнир	302	Рис отварной	200	23,67	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	37,11	103,75	6,50	5,00	8,12	28,1	0,065	0,128	27,68	0,91
	Напиток	342	Компот из груш	200	12,96	114,20	0,16	0,00	28,40	-	0,008	0,001	6,34	0,99
	Хлеб	инф. с товарной этикетки		Хлеб ржаной	30	2,95	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		12.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	173	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	180/10/10	25,65	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	42,03	190,00	9,60	8,50	18,60	88,2	0,096	0,096	13,23	0,69
	Фрукт	338	Яблоко	100	14,00	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,08	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	СОК	200	15,87									
Обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	200	7,10	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	63,90	280,45	10,69	15,53	15,91	63,17	0,064	0,089	23,33	0,39
	гарнир	302	Рис отварной	150	17,12	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	32,14	83,00	5,20	4,00	6,50	22,48	0,052	0,102	22,14	0,57
	Напиток	342	Компот из груш	200	12,96	114,20	0,16	0,00	28,40	-	0,08	0,01	6,34	0,99
	Хлеб	инф. с товарной этикетки		Хлеб ржаной	30	2,95	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 МБОУ "Кольская СОШ"

_____ О.К. Ярмолич

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День		13.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	219,33	Сырники из творога со сметанным соусом	200/30	81,49	306,67	16,90	12,00	31,00	123,75	0,215	0,268	37,72	0,195
	Закуска	1	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	31,76	184,00	3,00	9,20	25,00	60	0,051	0,032	6,3	1,98
	Гор.напиток	378	Чай с молоком	150/50/15	6,62	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Фрукт	338	Банан	100	19,00	100,00	1,50	0,10	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6
Обед	1 блюдо	82	Борщ со свежей капусты со сметаной	240/10	15,73	174,75	1,83	4,90	15,20	58,33	0,048	0,11	24,88	1,17
	гарнир	303	Греча отварная	200	16,65	222,00	6,11	7,28	33,00	58,67	0,147	0,124	29,37	0,56
	2 блюдо	261/330	Печень говяжья тушеная в соусе	100/50	62,49	357,50	18,60	18,67	32,54	69,26	0,24	0,113	18,5	1,9
	Закуска	70	Огурец соленый	100	15,40	18,00	0,80	0,20	3,20	20	0,02	0,08	14	0,6
	Напиток	342	Компот из яблок	200	6,75	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,95	43,50	2,93	0,45	13,50	13,5	0,007	0,022	1,5	0,03
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		13.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	219,33	Сырники из творога со сметанным соусом	150/30	62,01	245,00	13,95	9,27	28,60	96,85	0,09	0,21	29,52	0,9
	Закуска	1	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	17,37	147,00	2,60	8,80	14,30	40	0,034	0,021	4,2	0,65
	Гор.напиток	378	Чай с молоком	150/50/15	6,62	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Фрукт	338	Банан	100	19,00	100,00	1,50	0,10	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	СОК	200	15,87									
Обед	1 блюдо	82	Борщ со свежей капусты со сметаной	200/10	13,57	139,80	1,46	3,92	12,16	49	0,04	0,09	20,9	0,98
	гарнир	303	Греча отварная	50	12,17	166,50	4,58	5,46	24,75	41	0,11	0,093	22,03	0,42
	2 блюдо	261/330	Печень говяжья тушеная в соусе	90/30	55,41	317,13	16,80	15,12	22,30	55,41	0,19	0,09	14,8	0,72
	Закуска	70	Огурец соленый	100	15,40	18,00	0,80	0,20	3,20	20	0,02	0,08	14	0,6
	Напиток	342	Компот из яблок	200	6,75	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,95	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03

Директор
МБОУ "Кольская СОШ"

О.К. Ярмолич

Школа		МБОУ "Кольская СОШ"		Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)					День			14.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша молочная вязкая рисовая с сахаром	200/10	17,26	370,00	7,00	11,87	47,20	55,06	0,11	0,13	36,64	1,3
		405,424	Булочка школьная	60	15,15	148,00	5,10	1,60	19,40	28	0,1	0,09	15,44	0,86
	Закуска	15	Сыр порционный (российский)	30	22,08	62,00	7,60	6,00	0,00	40	0,01	0,09	10,5	0,3
		Гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	3,68	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб пшенично-ржаной	30	5,46	37,00	2,40	0,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	250	8,05	164,00	5,08	5,35	23,85	49,25	0,062	0,112	17,68	1,5
	Гарнир	310	Картофель отварной	200	26,40	189,20	4,00	6,55	26,81	57,33	0,204	0,12	25,77	1,55
		2 блюдо	288/330	Кура отварная со сметанным соусом	100/30	64,94	238,88	16,66	9,76	4,40	33,31	0,08	0,021	14,68
	Закуска	52	Салат из свеклы отварной	100	8,87	104,00	1,60	6,12	10,50	36,67	0,017	0,037	18,7	1,32
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,60	143,80	0,68	0,00	35,26	39	0,012	0,056	14,4	0,63
		инф. с тов-ной этикетки		Йогурт в стаканчике	100	34,00	52,80	0,30	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб ржаной	30	2,95	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5
Итого за день														
Школа		МБОУ "Кольская СОШ"		Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)					День			14.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша молочная вязкая рисовая с сахаром	150/10	13,17	270,00	6,00	8,90	39,90	31,28	0,086	0,1	27,78	0,46
		405,424	Булочка школьная	60	15,15	148,00	5,10	1,60	19,40	28	0,1	0,09	15,44	0,86
	Закуска	15	Сыр порционный (российский)	30	22,08	62,00	7,60	6,00	0,00	40	0,01	0,09	10,5	0,3
		Гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	3,68	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб пшенично-ржаной	30	5,46	37,00	2,40	2,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Молоко	165	15,87									
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	6,41	131,20	4,06	4,28	19,08	37	0,018	0,09	14,14	0,64
	Гарнир	310	Картофель отварной	150	19,81	141,90	3,00	4,91	21,45	43	0,153	0,09	19,33	1,16
		2 блюдо	288/330	Кура отварная со сметанным соусом	90/30	58,63	200,50	14,15	8,55	4,05	30,75	0,07	0,02	13,55
	Закуска	52	Салат из свеклы отварной	100	8,87	104,00	1,60	6,12	10,50	36,67	0,017	0,037	18,7	1,32
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,60	143,80	0,68	0,00	35,26	39	0,012	0,056	14,4	0,63
		инф. с тов-ной этикетки		Йогурт в стаканчике	100	34,00	52,80	0,30	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб ржаной	30	2,95	43,50	2,93	2,93	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
МБОУ "Кольская СОШ"

_____ О.К. Ярмолич

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День		17.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	90,27	439,33	18,27	13,60	57,67	143	0,24	0,24	45,49	2,41
	Закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	15,11	75,00	2,80	3,20	14,70	60	0,062	0,052	30,58	0,06
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,08	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	7,28	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
Обед	1 блюдо	81	Борщ со свежей капусты	250	10,56	106,58	1,63	4,83	12,05	58,34	0,048	0,108	19,88	0,091
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	200	16,27	224,80	5,95	13,77	15,58	-	0,05	0,04	14,65	0,11
	2 блюдо	карта разработана	Гуляш из мяса(Оленина)	100	69,59	147,00	14,10	5,80	9,50	76,67	0,14	0,21	21,63	1,23
	Закуска	67	Винегрет овощной с зеленым луком	150	29,47	94,50	2,10	3,90	12,90	61,5	0,066	0,057	29,28	0,2
	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
	Фрукт	338	Груша	100	23,00	100,00	0,40	0,00	23,30	-	0,02	0,03	12	2,3
	Напиток	342	Компот из груш	200	15,00	114,20	0,16	0,00	11,40	-	0,008	0,001	6,34	0,99
		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	10,53	0,6
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		17.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	68,73	357,00	15,41	12,30	48,00	110,5	0,19	0,19	35,15	1,09
	Закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	15,11	75,00	2,80	3,20	14,70	60	0,062	0,052	30,58	0,06
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,08	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	7,28	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Сок	200	15,87									
Обед	1 блюдо	81	Борщ со свежей капусты	200	8,43	78,60	1,30	3,86	9,64	46,67	0,038	0,086	15,9	0,73
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	150	15,44	183,60	4,46	10,33	11,69	-	0,04	0,03	10,99	0,08
	2 блюдо	карта разработана	Гуляш из мяса(Оленина)	90	60,23	132,30	12,69	5,22	8,55	69	0,13	0,19	20,37	1,11
	Закуска	67	Винегрет овощной с луком репчатым	100	19,65	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	2,95	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03
	Фрукт	338	Груша	100	23,00	47,00	0,40	0,00	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6
	Напиток	342	Компот из груш	200	12,96	114,20	0,16	0,00	11,40	-	0,008	0,001	6,34	0,99
		406/461	Пирожок со свежей капусты с луком	36	10,45	80,00	3,15	1,60	14,30	48	0,036	0,02	9,02	0,43

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 МБОУ "Кольская СОШ"

О.К. Ярмолич

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День		18.03.2025	
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	29,82	325,00	7,63	13,50	41,88	81,05	0,06	0,09	24,16	0,86
	Закуска	15	Сыр порционный(российский)	30	22,08	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	6,62	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Хлеб		Хлеб пшенично-ржаной	50	9,10	61,66	4,00	0,66	21,00	26,25	0,11	0,025	11,5	1
			Пряник	65	10,40	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	9,39	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	86,36	243,35	15,52	12,47	15,59	80,01	0,31	0,11	29,07	2,424
	гарнир	202	Макароны отварные	200/5	11,96	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	8,87	104,00	1,60	6,12	10,50	36,67	0,017	0,037	18,7	1,32
	Хлеб		Хлеб ржаной	40	3,94	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04
	Гор.напиток	350	Кисель плодово-ягодный	200	15,88	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		18.03.2025	
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	24,35	247,00	5,80	10,74	31,83	55,24	0,05	0,076	19,33	0,45
	Закуска	15	Сыр порционный (российский)	30	22,08	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	6,62	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Хлеб		Хлеб пшенично-ржаной	40	7,28	49,33	3,20	0,53	16,80	21	0,087	0,02	9,2	0,8
			Пряник	50	8,25	82,67	1,50	0,90	12,00	23	0,09	0,09	7,1	0,9
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	МОЛОКО	165	15,87									
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,39	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	72,60	221,75	13,78	12,00	14,85	54,55	0,28	0,1	26,43	33
	гарнир	202	Макароны отварные	150/5	10,59	225,00	5,40	5,98	36,60	29	0,06	0,16	8,91	0,58
	Закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	5,34	62,40	0,96	4,80	6,60	40	0,01	0,022	12,42	0,79
	Хлеб		Хлеб ржаной	40	3,94	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04
	Гор.напиток	350	Кисель плодово-ягодный	200	15,88	119,80	0,20	0,00	15,74	30	0,025	0,007	4,5	0,12

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 МБОУ "Кольская СОШ"

_____ О.К. Ярмолич

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с 12 до 18 лет)					День			19.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	312	Картофельное пюре	200	26,83	146,80	4,16	6,80	24,76	-	0,019	0,015	23,67	0,087
	Гор.блюдо	229	Минтай тушеный с овощами	100	63,13	99,00	5,03	4,80	4,84	5,82	0,05	0,07	18,53	0,85
	Закуска	209	Яйцо отварное	40	15,00	63,00	5,10	4,60	0,30	100	0,03	0,11	4,8	1
	Хлеб	инф. с товарной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	7,28	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	11,66	149,00	3,46	3,50	25,90	10	0,022	0,078	12,88	0,07
		инф. с товарной этикетки	Печенье сахарное	60	9,00	146,40	0,06	1,21	11,32	42,1	0,092	0,06	0,04	0,19
Обед	Закуска	73	Икра кабачковая	100	33,52	46,50	0,70	2,40	4,25	39	0,038	0,089	18,11	0,74
	1 блюдо	102	Суп гороховый	250	8,05	164,00	5,08	5,35	23,85	49,25	0,225	0,112	17,68	1,5
	гарнир	303	Греча отварная	200	16,65	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	79,03	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	3,68	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с товарной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,95	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			19.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	312	Картофельное пюре	150	20,13	110,10	3,12	5,10	18,57		0,014	0,011	17,75	0,05
	Гор.блюдо	229	Минтай тушеный с овощами	100	63,13	99,00	5,03	4,80	4,84	5,82	0,05	0,07	18,53	0,85
	Закуска	209	Яйцо отварное	40	15,00	63,00	5,10	4,60	0,30	100	0,03	0,18	4,8	1
	Хлеб	инф. с товарной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	5,46	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	11,66	149,00	3,46	3,50	25,90	10	0,022	0,078	12,88	0,07
		инф. с товарной этикетки	Печенье сахарное	50	7,50	122,00	0,05	1,01	11,10	26,75	0,06	0,05	0,03	0,08
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	СОК	200	15,87									
Обед	Закуска	73	Икра кабачковая	100	35,52	46,50	0,70	2,40	4,25	39	0,038	0,089	18,11	0,74
	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	6,41	131,20	4,06	4,28	19,08	37	0,18	0,09	14,14	0,64
	гарнир	303	Греча отварная	150	12,17	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	72,28	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	3,68	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с товарной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,95	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			20.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	204	Макароны с сыром	185/20/5	26,72	426,65	12,39	15,07	47,46	140,96	0,124	0,134	21,34	1,99
		инфор.с товной этикетки	Йогурт	100	34,00	52,80	5,00	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,08	57,50	0,90	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инфор.с товной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	50	9,10	85,00	3,25	0,50	20,00	11,63	0,012	0,012	2,5	0,088
	Закуска	71	Огурец свежий	100	39,98	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	53,28	229,20	9,40	7,92	27,96	66	0,23	0,088	23,62	0,68
	2 блюдо	289	Рагу из кури	250	75,09	316,30	10,98	16,48	29,60	70,86	0,11	0,164	17,79	1,89
	Фрукт	338	Яблоко	100	14,00	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2
	Закуска	67	Винегрет овощной с зеленым луком	100	19,65	63,00	1,40	2,60	8,60	41	0,044	0,038	19,52	0,13
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб ржаной	50	4,92	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	12,20	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			20.03.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	204	Макароны с сыром	175/20/5	26,45	371,00	10,77	13,10	41,27	115,2	0,08	0,128	20,32	1,23
		инф. с товной этикетки	Йогурт	100	34,00	52,80	5,00	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,08	57,90	0,90	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	7,28	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	Закуска	71	Огурец свежий	100	39,98	16,00	0,80	0,00	3,40	-	0,04	0,02	14	0,5
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Сок	200	15,87									
Обед	1 блюдо	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	31,21	191,00	8,30	6,60	23,30	55	0,19	0,073	19,68	0,15
	2 блюдо	289	Рагу из кури	200	59,43	291,00	10,10	14,35	18,40	56,69	0,09	0,131	14,23	1,19
	Фрукт	338	Яблоко	100	14,00	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2
	Закуска	67	Винегрет овощной с зеленым луком	100	19,65	63,00	1,40	2,60	8,60	41	0,044	0,038	19,52	0,03
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,95	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	12,20	150,80	3,76	3,20	26,74	44,4	0,056	0,19	21,34	0,48

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
МБОУ Кольская СОШ

_____ О.К. Ярмолич

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с 12 до 18 лет)						День		07.03.2025	
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	86,11	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	49,87	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	6,62	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	5,46	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	10,75	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	13,41	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	66,42	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	10,45	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	68,21	120,00	1,50	9,15	7,95	-	0,072	0,045	22,5	0,39
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,60	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	4,92	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		07.03.25	
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	66,21	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	32,45	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	6,62	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	5,46	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	10,75	107,50	0,06	1,28	0,95	39,75	0,037	0,165	10	0,17
	Полдник	Вз. Молока	Молоко	165	15,87									
Обед	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски	200	8,94	109,00	1,68	4,08	16,40	42	0,074	0,046	19,34	0,74
	2 блюдо	291	Плов из кури	200	53,31	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	10,45	80,00	2,10	1,60	14,30	48	0,036	0,02	9,02	0,43
	Закуска	23	Салат из свежих помидор с зеленым луком	100	45,51	80,00	1,00	6,10	5,30	-	0,048	0,03	16	0,26
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,60	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	2,95	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
МБОУ "Кольская СОШ"

О.К. Ярмолич

Школа		МБОУ "Кольская СОШ"		Отд./корп		Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)					День		31.03.2025	
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	53,27	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	15,11	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	11,66	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	7,28	45,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	Фрукт	338	Груша	100	23,00	47,00	0,40	0,00	11,40	-	0,02	0,03	12	2,3
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	250	8,05	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	95,97	179,27	16,33	9,20	0,00	52,15	0,065	0,065	27,93	0,59
	гарнир	310	Картофель отварной	200	26,40	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	9,00	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 зеленым луком	150	68,24	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	4,92	67,50	4,41	0,69	20,25	38,75	0,012	0,037	2,05	0,05
	Напиток	342	Компот из яблок	200	6,75	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		31.03.2025	
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	41,11	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	15,11	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	11,66	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	7,28	45,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	фрукт	338	Груша	100	23,00	47,00	0,40	0,00	11,40	-	0,02	0,03	12	2,3
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	СОК	200	15,87									
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	6,41	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	88,62	146,00	14,20	8,80	0,00	47,8	0,06	0,06	25,6	0,54
	гарнир	310	Картофель отварной	150	19,81	141,90	3,00	4,91	21,45	43	0,153	0,09	19,33	1,16
	Закуска	24	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком	100	45,54	80,00	1,00	6,00	5,50	-	0,081	0,082	16,04	0,74
		инф. с тов-ной этикетки	Печенье сахарное	50	7,50	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	4,92	67,50	4,41	0,69	20,25	38,75	0,012	0,037	2,05	0,05
	Напиток	342	Компот из яблок	200	6,75	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95