

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа ( категория учащихся с12 до 18 лет)						День		10.09.2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	139	Капуста тушеная	200	22,22	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	63,37	231,27	11,50	15,25	9,40	39,51	0,052	0,095	18,45	0,8	
	Закуска	71	Помидор свежий	100	21,24	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	3,56	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36	
	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
				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	Щи со свежей капусты со сметаной	240/10	12,81	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	64,15	222,50	16,25	8,00	4,62	75,56	0,14	0,21	22,03	1,94	
	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	75	Икра свекольная	100	8,80	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	3,48	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		10.09.2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	139	Капуста тушеная	150	11,02	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	55,87	221,00	10,20	13,41	6,40	31,61	0,042	0,084	14,76	0,64	
	Закуска	71	Помидор свежий	100	21,24	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	3,56	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36	
	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
				Пряник	60	8,70	99,20	1,80	1,08	14,40	27,6	0,11	0,11	8,52	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>Взм. Молока</b>	<b>200</b>	<b>16,41</b>									
Обед	1 блюдо	88	Щи 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	63,54	201,25	17,33	7,20	4,16	59	0,127	0,19	19,38	1,75	
	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	75	Икра свекольная	100	8,80	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	3,48	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		11.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	173	Каша молочная пшениная с маслом и сахаром	230/10/10	23,28	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	37,89	270,00	10,57	9,14	23,96	113,4	0,123	0,126	17,01	0,89
	Фрукт	338	Яблоко	100	15,00	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	8,57	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	58,01	303,60	12,59	17,77	17,87	87,68	0,07	0,1	25	1,89
	Гарнир	302	Рис отварной	200	17,73	285,85	4,77	6,36	52,37	76	0,19	0,17	18,59	0,72
	Закуска	69	Винегрет с сельдью	100/25	23,02	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	2,61	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		11.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	173	Каша молочная пшениная с маслом и сахаром	180/10/10	20,46	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	30,05	190,00	9,60	8,50	18,60	88,2	0,096	0,096	13,23	0,69
	Фрукт	338	Яблоко	100	15,00	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
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Взм. Молока</b>	<b>Кефир</b>	<b>180</b>	<b>16,41</b>									
Обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	200	6,58	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	54,97	280,45	10,69	15,53	15,91	63,17	0,064	0,089	23,33	0,39
	гарнир	302	Рис отварной	150	12,80	214,39	3,58	4,77	39,28	57	0,14	0,128	13,94	0,39
	Закуска	69	Винегрет с сельдью	25/75	20,14	83,00	5,20	4,00	6,50	22,48	0,052	0,102	22,14	0,57
	Напиток	342	Компот из груш	200	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	2,61	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		12.09.2024	
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	71,36	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	24,26	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	5,78	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	13,88	174,75	1,83	4,90	15,20	58,33	0,048	0,11	24,88	1,17	
	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	261/330	Печень говяжья тушеная в соусе	100/50	49,56	357,50	18,60	18,67	32,54	69,26	0,24	0,113	18,5	1,9	
	Закуска	70	Огурец соленный	100	14,30	18,00	0,80	0,20	3,20	20	0,02	0,08	14	0,6	
	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	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки		Хлеб ржаной	30	2,61	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		12.09.2024	
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	54,32	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	13,42	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	5,78	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	16,41									
Обед	1 блюдо	82	Борщ со свежей капусты со сметаной	200/10	11,90	139,80	1,46	3,92	12,16	49	0,04	0,09	20,9	0,98	
	гарнир	303	Греча отварная	50	10,50	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	43,93	317,13	16,80	15,12	22,30	55,41	0,19	0,09	14,8	0,72	
	Закуска	70	Огурец соленный	100	14,30	18,00	0,80	0,20	3,20	20	0,02	0,08	14	0,6	
	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	
	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		13.09.2024	
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	14,07	370,00	7,00	11,87	47,20	55,06	0,11	0,13	36,64	1,3	
		405,424	Булочка школьная	60	11,87	148,00	5,10	1,60	19,40	28	0,1	0,09	15,44	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	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 пшенично-ржаной	30	4,91	37,00	2,40	0,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6	
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	250	7,58	164,00	5,08	5,35	23,85	49,25	0,062	0,112	17,68	1,5	
		310	Картофель отварной	200	22,73	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	59,23	238,88	16,66	9,76	4,40	33,31	0,08	0,021	14,68	0,04	
	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	
	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	
		инф. с тов-ной этикетки	Йогурт в стаканчике	100	32,00	52,80	0,30	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75	
	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		13.09.2024	
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	10,78	270,00	6,00	8,90	39,90	31,28	0,086	0,1	27,78	0,46	
		405,424	Булочка школьная	60	11,87	148,00	5,10	1,60	19,40	28	0,1	0,09	15,44	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	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 пшенично-ржаной	30	4,91	37,00	2,40	2,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6	
	<b>ПОЛДНИК</b>	Взм. Молока	Молоко	200	16,41										
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	
		310	Картофель отварной	150	15,05	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	52,61	200,50	14,15	8,55	4,05	30,75	0,07	0,02	13,55	0,04	
	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	
	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	
		инф. с тов-ной этикетки	Йогурт в стаканчике	100	32,00	52,80	0,30	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,61	43,50	2,93	2,93	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		16.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	223	Залепанка из творога со стуженым молоком	200/20	78,00	439,33	18,27	13,60	57,67	143	0,24	0,24	45,49	2,41	
	Закуска	40	Салат витаминный	100	19,01	89,80	0,90	7,00	5,80	39	0,1	0,155	18,2	1,05	
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,90	0,09	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	
Обед	1 блюдо	81	Борщ со свежей капусты	250	9,22	106,58	1,63	4,83	12,05	58,34	0,048	0,108	19,88	0,091	
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	200	12,66	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	66,15	147,00	14,10	5,80	9,50	76,67	0,14	0,21	21,63	1,23	
	Закуска	67	Винегрет овощной с луком репчатым	150	17,22	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	19,00	100,00	0,40	0,00	23,30	-	0,02	0,03	12	2,3	
	Напиток	342	Компот из груш	200	11,23	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		16.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	223	Залепанка из творога со стуженым молоком	150/20	59,74	357,00	15,41	12,30	48,00	110,5	0,19	0,19	35,15	1,09	
	Закуска	40	Салат витаминный	100	12,57	89,80	0,90	7,00	5,80	39	0,1	0,15	18,2	1,05	
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,90	0,09	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	
		<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Взм. Молока</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>16,41</b>									
Обед	1 блюдо	81	Борщ со свежей капусты	200	7,36	78,60	1,30	3,86	9,64	46,67	0,038	0,086	15,9	0,73	
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	150	11,89	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	59,53	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	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	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	19,00	47,00	0,40	0,00	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6	
	Напиток	342	Компот из груш	200	11,23	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	8,50	80,00	3,15	1,60	14,30	48	0,036	0,02	9,02	0,43	

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа ( категория учащихся с12 до 18 лет)						День				17.09.2024	
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		
Обед		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		
	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				17.09.2024	
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	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		
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Вам. Молока</b>	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>16,41</b>											
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		18.09.2024	
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 товной 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 товной 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	0,74	
	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 товной 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		18.09.2024	
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 товной 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 товной этикетки	Печенье сахарное	50	7,25	122,00	0,05	1,01	11,10	26,75	0,06	0,05	0,03	0,08	
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Кефир	180	16,41										
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 товной 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			19.09.2024	
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	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			19.09.2024	
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	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	
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	СОК	200	16,41										
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			20.09.2024	
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	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			20.09.2024	
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	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	Отд./корп													
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 стуженным 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		



Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа ( категория учащихся с12 до 18 лет)						День			24.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	139	Капуста тушеная	200	22,22	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	63,37	231,27	11,50	15,25	9,40	39,51	0,052	0,095	18,45	0,8	
	Закуска	71	Помидор свежий	100	21,24	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	3,56	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36	
	Хлеб	инф. с товной 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	
		инф. с товной 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	Щи со свежей капусты со сметаной	240/10	12,81	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	64,15	222,50	16,25	8,00	4,62	75,56	0,14	0,21	22,03	1,94	
	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	75	Икра свекольная	100	8,80	172,60	2,30	6,80	15,40	48	0,14	0,042	20,14	0,7	
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб ржаной	40	3,48	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	
	<b>Итого за день</b>														
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа ( категория учащихся с 7 до 11 лет)						День			24.09.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	139	Капуста тушеная	150	11,02	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	55,87	221,00	10,20	13,41	6,40	31,61	0,042	0,084	14,76	0,64	
	Закуска	71	Помидор свежий	100	21,24	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	3,56	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36	
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,54	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07	
		инф. с товной этикетки	Пряник	60	8,70	99,20	1,80	1,08	14,40	27,6	0,11	0,11	8,52	1,08	
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Взм. Молока</b>	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>16,41</b>										
Обед	1 блюдо	88	Щи 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	63,54	201,25	17,33	7,20	4,16	59	0,127	0,19	19,38	1,75	
	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	75	Икра свекольная	100	8,80	172,00	2,30	6,80	15,40	48	0,126	0,042	20,14	0,7	
	Хлеб	инф. с товной этикетки	Хлеб ржаной	40	3,48	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		25.09.2024	
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	23,28	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	37,89	270,00	10,57	9,14	23,96	113,4	0,123	0,126	17,01	0,89
	Фрукт	338	Яблоко	100	15,00	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	8,57	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	58,01	303,60	12,59	17,77	17,87	87,68	0,07	0,1	25	1,89
	Гарнир	302	Рис отварной	200	17,73	285,85	4,77	6,36	52,37	76	0,19	0,17	18,59	0,72
	Закуска	69	Винегрет с сельдью	100/25	23,02	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	2,61	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		25.09.2024	
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	20,46	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	30,05	190,00	9,60	8,50	18,60	88,2	0,096	0,096	13,23	0,69
	Фрукт	338	Яблоко	100	15,00	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
	<b>ПОЛДНИК</b>	Взм. Молока	Йогурт питьевой	135	16,41									
Обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	200	6,58	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	54,97	280,45	10,69	15,53	15,91	63,17	0,064	0,089	23,33	0,39
	гарнир	302	Рис отварной	150	12,80	214,39	3,58	4,77	39,28	57	0,14	0,128	13,94	0,39
	Закуска	69	Винегрет с сельдью	25/75	20,14	83,00	5,20	4,00	6,50	22,48	0,052	0,102	22,14	0,57
	Напиток	342	Компот из груш	200	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	2,61	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		26.09.2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	219,33	Сырники из творога со сметанным соусом	200/30	71,36	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	24,26	184,00	3,00	9,20	25,00	60	0,051	0,032	6,3	1,98	
	Гор.напито к	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	
	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	13,88	174,75	1,83	4,90	15,20	58,33	0,048	0,11	24,88	1,17	
	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	261/330	Печень говяжья тушенная в соусе	100/50	49,56	357,50	18,60	18,67	32,54	69,26	0,24	0,113	18,5	1,9	
	Закуска	70	Огурец соленый	100	14,30	18,00	0,80	0,20	3,20	20	0,02	0,08	14	0,6	
	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	
	Хлеб	инф. с тов- ной этикетки		Хлеб ржаной	30	2,61	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		26.09.2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe	
Завтрак	Гор.блюдо	219,33	Сырники из творога со сметанным соусом	150/30	54,32	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	13,42	147,00	2,60	8,80	14,30	40	0,034	0,021	4,2	0,65	
	Гор.напито к	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	
	Фрукт	338	Банан	100	19,00	100,00	1,50	0,10	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6	
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>Взм. Молока</b>	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>16,41</b>										
Обед	1 блюдо	82	Борщ со свежей капусты со сметаной	200/10	11,90	139,80	1,46	3,92	12,16	49	0,04	0,09	20,9	0,98	
	гарнир	303	Греча отварная	50	10,50	166,50	4,58	5,46	24,75	41	0,11	0,093	22,03	0,42	
	2 блюдо	261/330	Печень говяжья тушенная в соусе	90/30	43,93	317,13	16,80	15,12	22,30	55,41	0,19	0,09	14,8	0,72	
	Закуска	70	Огурец соленый	100	14,30	18,00	0,80	0,20	3,20	20	0,02	0,08	14	0,6	
	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	
	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		27.09.2024	
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	14,07	370,00	7,00	11,87	47,20	55,06	0,11	0,13	36,64	1,3
		405,424	Булочка школьная	60	11,87	148,00	5,10	1,60	19,40	28	0,1	0,09	15,44	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	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 товарной 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
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	250	7,58	164,00	5,08	5,35	23,85	49,25	0,062	0,112	17,68	1,5
	Гарнир	310	Картофель отварной	200	22,73	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	59,23	238,88	16,66	9,76	4,40	33,31	0,08	0,021	14,68	0,04
	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
	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
		инф. с товарной этикетки	Йогурт в стаканчике	100	32,00	52,80	0,30	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75
		инф. с товарной 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		27.09.2024	
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	10,78	270,00	6,00	8,90	39,90	31,28	0,086	0,1	27,78	0,46
		405,424	Булочка школьная	60	11,87	148,00	5,10	1,60	19,40	28	0,1	0,09	15,44	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	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 товарной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	4,91	37,00	2,40	2,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Молоко	200	16,41									
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
	Гарнир	310	Картофель отварной	150	15,05	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	52,61	200,50	14,15	8,55	4,05	30,75	0,07	0,02	13,55	0,04
	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
	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
		инф. с товарной этикетки	Йогурт в стаканчике	100	32,00	52,80	0,30	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75
		инф. с товарной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,61	43,50	2,93	2,93	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		30.09.2024	
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	78,00	439,33	18,27	13,60	57,67	143	0,24	0,24	45,49	2,41	
	Закуска	40	Салат витаминный	100	19,01	89,80	0,90	7,00	5,80	39	0,1	0,155	18,2	1,05	
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	40	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,54	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	9,22	106,58	1,63	4,83	12,05	58,34	0,048	0,108	19,88	0,091	
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	200	12,66	224,80	5,95	13,77	15,58	-	0,05	0,04	14,65	0,11	
	2 блюдо	карта разработана ООО "Агрополицентр"	Гуляш из мяса(Оленина)	100	66,15	147,00	14,10	5,80	9,50	76,67	0,14	0,21	21,63	1,23	
	Закуска	67	Винегрет овощной с луком репчатым	150	17,22	94,50	2,10	3,90	12,90	61,5	0,066	0,057	29,28	0,2	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	30	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	19,00	100,00	0,40	0,00	23,30	-	0,02	0,03	12	2,3	
	Напиток	342	Компот из груш	200	11,23	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		30.09.2024	
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	59,74	357,00	15,41	12,30	48,00	110,5	0,19	0,19	35,15	1,09	
	Закуска	40	Салат витаминный	100	12,57	89,80	0,90	7,00	5,80	39	0,1	0,15	18,2	1,05	
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28	
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	40	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,54	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Сок	200	16,41										
Обед	1 блюдо	81	Борщ со свежей капусты	200	7,36	78,60	1,30	3,86	9,64	46,67	0,038	0,086	15,9	0,73	
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	150	11,89	183,60	4,46	10,33	11,69	-	0,04	0,03	10,99	0,08	
	2 блюдо	карта разработана ООО "Агрополицентр"	Гуляш из мяса(Оленина)	90	59,53	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	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	30	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	19,00	47,00	0,40	0,00	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6	
	Напиток	342	Компот из груш	200	11,23	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	8,50	80,00	3,15	1,60	14,30	48	0,036	0,02	9,02	0,43	