

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День		13.05.2024	
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	69,00	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	20,12	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	17,50	100,00	1,50	0,10	0,10	-	0,04	0,05	12	0,6
Обед	1 блюдо	82	Борщ со свежей капусты со сметаной	240/10	12,00	174,75	1,83	4,90	15,20	58,33	0,048	0,11	24,88	1,17
	гарнир	303	Греча отварная	200	12,94	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 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	5,51	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	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	13,5	0,007	0,022	1,5
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		13.05.2024	
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	52,54	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	11,29	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	17,50	100,00	1,50	0,10	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Молоко	200	16,41									
Обед	1 блюдо	82	Борщ со свежей капусты со сметаной	200/10	10,37	139,80	1,46	3,92	12,16	49	0,04	0,09	20,9	0,98
	гарнир	303	Греча отварная	50	9,52	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	43,91	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	5,51	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	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День			14.05.2024
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	10,11	148,00	5,10	1,60	19,40	28	0,1	0,09	15,44	0,86
	Закуска	15	Сыр порционный (российский)	30	15,18	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	3,40	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
Обед	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	4,50	37,00	2,40	0,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6
			1 блюдо	102	Суп гороховый	250	5,56	164,00	5,08	5,35	23,85	49,25	0,062	0,112
	Гарнир	310	Картофель отварной	200	16,02	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	58,20	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	6,06	104,00	1,60	6,12	10,50	36,67	0,017	0,037	18,7	1,32
	Напиток	инф. с тов-ной этикетки	Напиток из плодов шиповника	200	6,80	143,80	0,68	0,00	35,26	39	0,012	0,056	14,4	0,63
			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	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День			14.05.2024
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	12,77	270,00	6,00	8,90	39,90	31,28	0,086	0,1	27,78	0,46
		405,424	Булочка школьная	60	10,11	148,00	5,10	1,60	19,40	28	0,1	0,09	15,44	0,86
	Закуска	15	Сыр порционный (российский)	30	15,18	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	3,40	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
Обед	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	4,50	37,00	2,40	2,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6
			ПОЛДНИК	Взм. Молока	Сок	200	16,41							
	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	4,43	131,20	4,06	4,06	19,08	37	0,018	0,09	14,14	0,64
	Гарнир	310	Картофель отварной	150	12,04	141,90	3,00	3,00	21,45	43	0,153	0,09	19,33	1,16
	2 блюдо	288/330	Кура отварная со сметанным соусом	90/30	52,54	200,50	14,15	14,15	4,05	30,75	0,07	0,02	13,55	0,04
	Закуска	52	Салат из свеклы отварной	100	6,06	104,00	1,60	1,60	10,50	36,67	0,017	0,037	18,7	1,32
	Напиток	инф. с тов-ной этикетки	Напиток из плодов шиповника	200	6,80	143,80	0,68	0,68	35,26	39	0,012	0,056	14,4	0,63
			Йогурт в стаканчике	100	32,00	52,80	0,30	0,30	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75
Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	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		15.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	228	Минтай припущеный в молоке	100	57,42	97,33	6,21	4,58	1,73	33,28	0,14	0,026	23,68	1,54
	Гор.блюдо	202	Макароны отварные	200/5	9,10	300,00	7,20	7,97	48,80	48,35	0,08	0,21	11,78	0,77
	Закуска	21	Салат из соленных огурцов с зеленым луком	100	22,42	78,00	0,60	5,00	5,30	47,5	0,05	0,012	13,02	0,77
	Гор.напиток	382	Какао с молоком	200	10,30	150,80	3,76	3,20	26,74	44,4	0,056	0,19	21,34	0,48
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03
Обед	1 блюдо	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	23,96	191,00	8,30	6,60	23,30	55	0,19	0,073	19,68	0,15
	гарнир	312	Картофельное пюре	200	16,88	146,80	4,16	6,80	24,76	-	0,019	0,015	23,67	0,087
	2 блюдо	294	Котлета рубленая из кури с маслом	100/5	51,19	300,27	12,66	9,50	14,90	119,34	0,1	0,21	19,85	1,36
	Закуска	75	Икра морковная	150	17,40	166,93	3,30	10,20	20,70	55,5	0,105	0,15	18,36	2,85
	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
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		15.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	228	Минтай припущеный в молоке	90	51,67	80,60	5,04	3,12	1,56	29,95	0,13	0,024	21,31	0,15
	Гор.блюдо	202	Макароны отварные	150/5	7,78	225,00	5,40	5,98	36,60	29	0,06	0,16	8,19	0,05
	Закуска	21	Салат из соленных огурцов с зеленым луком	100	22,42	78,00	0,60	5,00	5,30	47,5	0,05	0,012	13,02	0,77
	Гор.напиток	382	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	11,22	149,00	3,46	3,50	25,90	10	0,022	0,078	12,88	1,9
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,7
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Кефир	180	16,41									
Обед	1 блюдо	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	23,96	191,00	8,30	6,60	23,30	55	0,19	0,073	19,68	0,15
	гарнир	312	Картофельное пюре	150	12,69	110,10	3,12	5,10	18,50	-	0,014	0,011	17,75	0,05
	2 блюдо	294	Котлета рубленая из кури с маслом	90/5	46,60	248,28	9,99	8,90	13,47	98,93	0,09	0,19	17,96	1,23
	Закуска	75	Икра морковная	100	11,60	166,93	2,20	6,80	13,80	37	0,07	0,1	12,24	1,9
	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
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День		16.05.2024	
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	74,48	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	12,,57	75,00	2,80	3,20	14,70	60	0,062	0,052	30,58	0,06
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,00	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
Обед	1 блюдо	81	Борщ со свежей капусты	250	7,73	106,58	1,63	4,83	12,05	58,34	0,048	0,108	19,88	0,091
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	200	10,64	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	65,76	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	26,42	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	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03
	Фрукт	338	Банан	100	17,50	100,00	1,50	0,10	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6
	Напиток	342	Компот из груш	200	11,23	114,20	0,16	0,00	28,40	-	0,008	0,001	6,34	0,99
		406/461	Пирожок со свежей капусты с луком	50	13,26	120,00	3,15	2,40	21,45	66,67	0,05	0,028	10,53	0,6
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		16.05.2024	
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	57,65	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	12,57	75,00	2,80	3,20	14,70	60	0,062	0,052	30,58	0,06
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,90	0,09	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,00	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Сок	200	16,41									
Обед	1 блюдо	81	Борщ со свежей капусты	200	6,17	78,60	1,30	3,86	9,64	46,67	0,038	0,086	15,9	0,73
	Гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	150	9,89	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	59,18	132,30	12,69	5,22	8,55	69	0,13	0,19	20,37	1,11
	Закуска	67	Винегрет овощной с зеленым луком	100	17,61	63,00	1,40	2,60	8,60	41	0,044	0,038	19,52	0,13
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03
	Фрукт	338	Банан	100	17,50	100,00	1,50	0,10	23,30	-	0,04	0,05	12	0,6
	Напиток	342	Компот из груш	200	11,23	114,20	0,16	0,00	28,40	-	0,008	0,001	6,34	0,99
		406/461	Пирожок со свежей капусты с луком	36	9,55	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		17.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	139	Капуста тушеная	200	18,89	141,80	4,15	5,35	26,80	64	0,06	0,008	28,37	0,33
	Гор.блюдо	271	Котлета по-домашнему с маслом	100/10	62,00	309,78	12,22	16,07	18,58	71,17	0,087	0,1	19,66	1,9
	Закуска	71	Помидор свежий	100	29,50	26,00	1,20	0,20	4,60	-	0,06	0,04	20	0,9
	Гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	3,40	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	50	7,50	81,25	3,25	0,50	20,00	11,63	0,012	0,012	2,5	0,088
Обед	1 блюдо	96	Рассольник по ленинградски	300	9,80	163,50	2,52	6,12	24,60	73	0,108	0,072	29,02	1,12
	2 блюдо	291	Плов из куры	250	57,80	355,46	16,20	15,30	20,20	94,34	0,26	0,36	30,05	2,46
	Закуска	24	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком	150	48,77	117,00	1,50	9,15	7,05	-	0,12	0,12	24,06	1,11
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	50	3,66	72,50	4,88	0,75	22,50	38,75	0,012	0,037	2,5	0,5
	Напиток	342	Компот из яблок	200	5,51	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95
	Фрукт	338	Груша	100	19,00	47,00	0,40	0,00	11,40	-	0,02	0,03	12	2,3
Школа		МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)					День		17.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	139	Капуста тушеная	150	14,17	106,35	3,11	4,01	20,10	48	0,045	0,06	21,28	0,25
	Гор.блюдо	243	Котлета по-домашнему с маслом	90/10	56,41	272,74	11,24	14,33	17,09	46,52	0,015	0,09	17,87	0,91
	Закуска	71	Помидор свежий	100	29,50	26,00	1,20	0,20	4,60	-	0,06	0,04	20	0,9
	Гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	3,40	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,00	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Молоко	200	16,41									
Обед	1 блюдо	96	Рассольник по ленинградски	200	6,30	109,00	1,68	4,08	16,40	42	0,074	0,046	19,34	0,74
	2 блюдо	291	Плов из куры	200	46,24	284,37	14,96	15,04	15,96	59,47	0,21	0,29	24,04	1,97
	Закуска	24	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленым луком	100	32,51	78,00	1,00	6,10	4,70	-	0,081	0,082	16,04	0,74
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	40	2,93	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04
	Напиток	342	Компот из яблок	200	5,51	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95
Фрукт	338	Груша	100	19,00	47,00	0,40	0,00	11,40	-	0,02	0,03	12	2,3	

Школа		МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)					День		20.05.2024	
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	21,21	325,00	7,63	13,50	41,88	81,05	0,06	0,09	24,16	0,86
	Закуска	15	Сыр порционный(российский)	30	15,18	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	5,73	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	7,00	61,66	4,00	0,66	21,00	26,25	0,11	0,25	11,5	1
		инф. с тов-ной	Пряник	65	9,43	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	6,34	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	67,89	243,35	15,52	12,47	15,59	80,01	0,31	0,11	29,07	2,424
	гарнир	202	Макароны отварные	200/5	8,90	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	6,06	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	2,93	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04
	Гор.напиток	350	Кисель плодово-ягодный	200	8,53	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		20.05.2024	
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	17,26	247,00	5,80	10,74	31,83	55,24	0,05	0,076	19,33	0,45
	Закуска	15	Сыр порционный (российский)	30	15,18	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	6,00	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	6,34	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	90/10	58,68	221,75	13,78	12,00	14,85	54,55	0,28	0,1	26,43	33
	гарнир	202	Макароны отварные	150/5	7,78	225,00	5,40	5,98	36,60	29	0,06	0,16	8,91	0,58
	Закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	3,88	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	2,93	58,00	3,90	0,60	18,00	31	0,01	0,03	2	0,04
	Гор.напиток	350	Кисель плодово-ягодный	200	8,53	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		21.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	312	Картофельное пюре	200	16,88	146,80	4,16	6,80	24,76	-	0,019	0,015	23,67	0,087
	Гор.блюдо	229	Минтай тушеный с овощами	100	46,13	99,00	5,03	4,80	4,84	5,82	0,05	0,07	18,53	0,85
	Закуска	209	Яйцо отварное	40	17,00	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	6,00	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	20,94	46,50	0,70	2,40	4,25	39	0,038	0,089	18,11	0,74
	1 блюдо	102	Суп гороховый	250	5,66	164,00	5,08	5,35	23,85	49,25	0,225	0,112	17,68	1,5
	гарнир	303	Греча отварная	200	12,94	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	62,00	309,78	12,22	16,07	18,58	71,17	0,087	0,1	19,66	1,9
	Фрукт	338	Банан	100	17,50	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	3,40	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		21.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	А	В1	В2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	312	Картофельное пюре	150	12,69	110,10	3,12	5,10	18,57		0,014	0,011	17,75	0,05
	Гор.блюдо	229	Минтай тушеный с овощами	100	46,13	99,00	5,03	4,80	4,84	5,82	0,05	0,07	18,53	0,85
	Закуска	209	Яйцо отварное	40	17,00	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	30	4,50	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
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Молоко	200	16,41									
Обед	Закуска	73	Икра кабачковая	100	20,94	46,50	0,70	2,40	4,25	39	0,038	0,089	18,11	0,74
	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	4,53	131,20	4,06	4,28	19,08	37	0,18	0,09	14,14	0,64
	гарнир	303	Греча отварная	150	9,52	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	56,41	272,74	11,24	14,33	17,09	46,52	0,015	0,09	17,87	0,91
	Фрукт	338	Банан	100	17,50	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	3,40	58,56	0,18	0,00	14,41	34	-	-	2,4	0,36
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)						День		22.05.2024	
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	18,82	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	7,50	85,00	3,25	0,50	20,00	11,63	0,012	0,012	2,5	0,088
	Закуска	71	Огурец свежий	100	26,30	16,00	0,80	0,00	3,40	-	0,04	0,02	14	0,5
Обед	1 блюдо	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	42,00	229,20	9,40	7,92	27,96	66	0,23	0,088	23,62	0,68
	2 блюдо	289	Рагу из куры	250	64,19	316,30	10,98	16,48	29,60	70,86	0,11	0,164	17,79	1,89
	Фрукт	338	Яблоко	100	9,50	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2
	Закуска	67	Винегрет овощной с луком зеленым	100	17,61	63,00	1,40	2,60	8,60	41	0,044	0,038	19,52	0,13
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	50	3,67	72,50	4,88	0,60	18,00	38,75	0,012	0,037	2,5	0,05
	Гор.напиток	350	Какао с молоком	200	10,30	150,80	3,76	3,20	26,74	44,4	0,056	0,19	21,34	0,48
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		22.05.2024	
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	18,56	371,00	10,77	13,10	41,27	115,2	0,08	0,128	20,32	1,23
		инф. с тов-ной этикетки	Йогурт	100	32,00	52,80	5,00	3,20	9,00	32	0,15	0,19	23	0,75
	Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,04	57,90	0,90	0,00	13,95	-	-	-	1,4	0,28
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,00	68,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	Закуска	71	Огурец свежий	100	26,30	16,00	0,80	0,00	3,40	-	0,04	0,02	14	0,5
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Йогурт питьевой	145	16,41									
Обед	1 блюдо	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	23,96	191,00	8,30	6,60	23,30	55	0,19	0,073	19,68	0,15
	2 блюдо	289	Рагу из куры	200	50,19	291,00	10,10	14,35	18,40	56,69	0,09	0,131	14,23	1,19
	Фрукт	338	Яблоко	100	9,50	44,40	0,30	0,30	4,90	-	0,03	0,02	9	2,2
	Закуска	67	Винегрет овощной с зеленым луком	100	17,61	63,00	1,40	2,60	8,60	41	0,044	0,038	19,52	0,13
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,26	0,007	0,022	1,5	0,13
	Гор.напиток	350	Какао с молоком	200	10,30	150,80	3,76	3,20	26,74	44,4	0,056	0,19	21,34	0,48

Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с 12 до 18 лет)						День		23.05.2024	
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	85,62	394,00	16,27	16,73	51,33	67,48	0,11	0,09	23,88	2,19
	Закуска	133	Кукуруза консервированная с маслом	100/5	30,19	66,00	1,98	2,82	8,10	62,01	0,06	0,04	16,22	0,73
	Гор.напиток	378	Чай с молоком	150/50/15	5,78	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	4,50	37,00	2,40	0,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6
		инф. с тов-ной этикетки	Вафли	50	10,50	107,50	0,06	1,28	0,95	39,75	0,037	0,165	10	0,17
Обед	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски	250	8,16	136,25	2,10	5,10	20,50	52,5	0,09	0,06	24,18	0,93
	2 блюдо	291	Плов из куры	250	57,82	355,46	16,20	15,30	20,20	74,34	0,26	0,36	30,05	2,46
		406/461	Пирожок со свежей капусты с луком	50	13,26	120,00	3,15	2,40	21,45	66,67	0,05	0,028	12,53	0,6
	Закуска	23	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	150	34,96	120,00	1,50	9,15	7,95	-	0,072	0,045	22,5	0,39
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,50	143,80	0,68	0,00	35,26	39	0,012	0,056	14,4	0,63
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	50	3,67	72,50	4,88	0,75	22,50	38,75	0,056	0,037	2,5	0,05
Школа	МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)						День		23.05.2024	
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	65,18	310,50	14,20	14,60	35,50	35,9	0,085	0,07	21,08	0,9
	Закуска	133	Кукуруза консервированная с маслом	60/5	19,60	44,00	1,32	1,88	5,40	38,39	0,038	0,025	10,04	0,45
	Гор.напиток	378	Чай с молоком	150/50/15	5,78	86,01	1,13	1,53	16,88	10	0,04	0,016	15,4	0,41
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	30	4,50	37,00	2,40	0,40	12,60	15,75	0,065	0,015	6,9	0,6
		инф. с тов-ной этикетки	Вафли	50	10,50	107,50	0,06	1,28	0,95	39,75	0,037	0,165	10	0,17
	Полдник	Взм. Молока	Сок	200	16,41									
Обед	1 блюдо	96	Рассольник по-ленинградски	200	6,53	109,00	1,68	4,08	16,40	42	0,074	0,046	19,34	0,74
	2 блюдо	291	Плов из куры	200	46,24	284,37	14,96	15,04	15,96	59,47	0,21	0,29	24,04	1,97
		406/461	Пирожок из свежей капусты с луком	36	9,55	80,00	2,10	1,60	14,30	48	0,036	0,02	9,02	0,43
	Закуска	23	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	35,50	80,00	1,00	6,10	5,30	-	0,048	0,03	16	0,26
	Напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200	6,50	143,80	0,68	0,00	35,26	39	0,012	0,056	14,4	0,63
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	30	2,20	43,50	2,93	0,45	13,50	23,25	0,007	0,022	1,5	0,03

Школа		МБОУ "Кольская СОШ"			Отд./корп	Старшая школа (категория учащихся с12 до 18 лет)					День		24.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	225	Творожные оладьи с вареньем	200/20	49,18	366,00	14,20	18,90	30,13	122,6	0,224	0,194	15,57	0,93
	Закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	12,57	75,00	2,80	3,20	14,70	60	0,062	0,052	30,58	0,06
	Гор.напиток	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	11,22	149,00	3,46	3,50	25,90	10	0,022	0,078	12,88	0,07
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,00	45,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	Фрукт	338	Груша	100	19,00	47,00	0,40	0,00	11,40	-	0,02	0,03	12	2,3
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	250	5,68	163,75	5,08	5,35	23,85	49,25	0,062	0,112	17,68	1,5
	2 блюдо	226	Рыба отварная (треска) с маслом	110/10	87,77	179,27	16,33	9,20	0,00	52,15	0,065	0,065	27,93	0,59
	гарнир	310	Картофель отварной	200	16,02	179,20	4,00	6,55	28,60	57,33	0,204	0,12	25,77	1,55
		инф. с тов-ной этикетки	Печенье сахарное	60	8,70	146,40	0,06	1,21	11,32	42,1	0,092	0,06	0,04	0,019
	Закуска	24	Салат из свежих помидор и огурцов с луком зеленым	150	48,76	117,00	1,50	9,15	7,05	-	0,12	0,12	24,06	1,11
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	50	3,67	67,50	4,41	0,69	20,25	38,75	0,012	0,037	2,05	0,05
	Напиток	342	Компот из яблок	200	5,51	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95
Школа		МБОУ Кольская СОШ			Отд./корп	Младшая школа (категория учащихся с 7 до 11 лет)					День		24.05.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	B2	Mg	Fe
Завтрак	Гор.блюдо	225	Творожные оладьи с вареньем	150/20	38,70	277,00	11,40	15,70	18,60	86,59	0,173	0,15	12,03	0,41
	Закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	12,57	75,00	2,80	3,20	14,70	60	0,062	0,052	30,58	0,06
	Гор.напиток	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	11,22	149,00	3,46	3,50	25,90	10	0,022	0,078	12,88	0,07
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб пшенично-ржаной	40	6,00	45,00	2,60	0,40	16,00	9,3	0,01	0,01	2	0,07
	фрукт	338	Груша	100	19,00	47,00	0,40	0,00	11,40	-	0,02	0,03	12	2,3
	ПОЛДНИК	Взм. Молока	Молоко	200	16,41									
Обед	1 блюдо	102	Суп гороховый	200	4,53	131,20	4,06	4,28	19,08	37	0,018	0,09	14,14	0,64
	2 блюдо	226	Рыба отварная (треска) с маслом	100/10	80,65	146,00	14,20	8,80	0,00	47,8	0,06	0,06	25,6	0,54
	гарнир	310	Картофель отварной	150	12,04	141,90	3,00	4,91	21,45	43	0,153	0,09	19,33	1,16
	Закуска	24	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленым луком	100	32,51	78,00	1,00	6,10	4,70	-	0,081	0,082	16,04	0,74
		инф. с тов-ной этикетки	Печенье сахарное	50	7,25	122,00	0,05	1,01	11,10	26,75	0,06	0,05	0,03	0,08
	Хлеб	инф. с тов-ной этикетки	Хлеб ржаной	50	3,67	67,50	4,41	0,69	20,25	38,75	0,012	0,037	2,05	0,05
	Напиток	342	Компот из яблок	200	5,51	116,60	0,16	0,00	29,00	39	0,008	0,016	5,14	0,95