Семёновых Ирина Николаевна

Подписан: Семёновых Ирина Николаевна
DN: C=RU, OU=директор, O="МБОУ "" Низовская СОШ""", CN=Семёновых Ирина Николаевна, E=nzschool@list.ru
Основание: УТВЕРЖДЕНО

Школа: МБОУ "Низовская СОШ" | Отд./корп: | День: 13.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200		242.87	6.79	7.86	36.13
	гор.напиток	379	Напиток кофейный на молоке	200		99.04	2.94	2.54	15.92
	хлеб								
	фрукты	338	Груша	100		38	0.8	0.2	7.5
		4	Бутерброд с сыром	45		99.9	6.8	4.2	12.5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	56	Салат овощной с яблоками	60	97.74	67.41	0.69	5.13	4.33
	1 блюдо	101	Суп с гречей и картофелем на курином бульоне	200		118.55	3.34	5.56	13.67
	2 блюдо	288	Печень куриная/ филе куриное в сливочном соусе	90		145.3	5.5	12	15
	гарнир	171	Рис отварной с маслом сливочным	150		199.55	3.54	4.13	37.07
	напиток	349	Компот из изюма/сухофруктов	200		86.04	0.35	0.08	21.66
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный	30		75	2.4	0.3	15.6
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	14.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294/202/70	Курица запеченая с соусом,макароны отварные, соленый огурец	300		436	17.41	11.12	45.92
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200		47.79	0.26	0.03	11.26
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный	40		100	3.2	0.4	20.8
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	32	Салат овощной со свежей капустой, соленым огурцом, луком	60	97.74	72.47	1.08	4.15	7.64
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200		135.19	4.11	5.75	16.67
	2 блюдо	271	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	110		199.16	14	9.54	13.59
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		173.38	6.57	3.17	29.72
	напиток	388	Напиток из шиповника	200		89.33	0.54	0.22	18.71
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный	20		35	1.2	0.15	7.5
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	15.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный, подгарнировка из свежих огурцов	210		220.33	15.09	15.36	5.36
	гор.напиток	382	Какао на молоке	200		104.05	3.58	2.85	15.71
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70		175	5.6	0.7	36.4
	фрукты	338	Яблоко	150		70.5	0.6	0.6	14.7
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	Салат из свеклы с горошком	60	97.74	81.99	2.88	5.71	4.66
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210		110.61	3.96	6.14	9.71
	2 блюдо	289	Рагу из овощей с курицей	200		285.56	16.59	12.48	19.98
	гарнир								
	напиток		Сок фруктовый	200		92	1	0.2	20.2
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30		75	2.4	0.3	15.6
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	16.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	269/171/62	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, Каша гречневая рассыпчатая, салат морковный	320		432.04	21.43	17.83	46.01
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200		68.42	1.65	1.27	12.45
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный	40		100	3.2	0.4	20.8
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	7	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	97.74	91.62	0.93	8.06	3.65
	1 блюдо	83	Суп рыбный	200		146.16	7.35	7.66	11.79
	2 блюдо	232	Рыба запеченая с соусом	90		162.3	16.26	8.05	6.13
	гарнир	128	Картофельное пюре/Картофель отварной	150		145.04	3.41	3.96	23.83
	напиток	342	Компот из вишни	200		54.29	0.16	0.04	13.1
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30		75	2.4	0.3	15.6
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	17.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	222	Пудинг из творога (запеченный) с соусом кисельным из ягод	150		291.81	19.78	10.58	28.23
	гор.напиток	376	Чай с шиповником	200		53.93	0.3	0.06	12.5
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином с маслом сливочным	50		166.1	3.28	7.65	20.93
	фрукты	338	Яблоко	150		70.5	0.6	0.6	14.7
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	Салат из капусты, моркови с яблоками	60	97.74	48.2	0.99	4.1	9.95
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	210		120.59	3.54	8.59	13.69
	2 блюдо	278	Тефтели из говядины и свинины с соусом	120		171.76	12.75	10.92	7.76
	гарнир	202	Макароны отварные	150		202.05	3.17	4.28	35.32
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200		62.69	0.16	0.16	11.9
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40		100	3.2	0.4	20.8
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	60		120	3.6	0.6	25.2

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	20.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша вязкая молочная из пшеной крупы с маслом	210		246.03	4.88	9.99	40.53
	гор.напиток	379	Напиток кофейный на молоке	200		99.04	2.94	2.54	15.92
	бутерброд	4	Бутерброд с сыром	45		92.6	7.8	4.2	12.5
	кисломол		Йогурт	90		64.3	4.1	2.1	6.1
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	59	Салат из моркови с кукурузой	60	97.74	70.3	0.92	5.25	4.8
	1 блюдо	116	Суп с рисом и картофелем на курином бульоне	200		118.55	3.34	5.56	13.68
	2 блюдо	288	Курица запеченая с соусом	90		145.3	8.78	12.1	0.2
	гарнир	202	Макароны отварные	150		202.05	5.54	4.28	35.32
	напиток	342	Компот из сухофруктов	200		86.04	0.35	0.08	21.66
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30		75	2.4	0.3	15.6
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	21.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	5/71	Плов с отварной птицей, салат из капусты с солёным огурцом, луком растительным маслом	260	80.74	351.29	20	13	39
	гор.напиток	342	Компот из яблок	200	15.00	54.29	0.16	0.04	13.1
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	2.00	125	4	0.5	26
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	Салат из моркови с чесноком и растительным маслом	60	7.27	47.96	0.98	2.32	5.85
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	28.47	135.19	4.11	5.75	16.67
	2 блюдо	294	Биточки из курицы с соусом	90	33.00	188	11.2	5.8	9.5
	гарнир	142	Капуста тушеная	150	15.00	148.63	3.17	6.48	19.19
	напиток	388	Напиток из шиповника	200	10.00	89.33	0.54	0.22	18.71
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2.00	75	2.4	0.3	15.6
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40	2.00	80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	22.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	213/71	Омлет с сыром, подгарнировка из отварной моркови, кукурузы, горошка	210		209.11	17.73	8.92	14.51
	гор.напиток	382	Какао на молоке	200		104.05	3.58	2.85	15.71
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином с маслом	40		191.1	4.08	7.75	26.13
	Фрукты	338	Яблоко	150		70.5	0.6	0.6	14.7
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71	Огурец соленый	60	97.74	7.1	0.69	0.13	4.33
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210		138.54	3.41	7.03	7.78
	2 блюдо	256	Гуляш из курицы с овощами	90		175.39	12.13	13.95	4.39
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		173.38	6.57	3.17	29.72
	напиток	342	Компот из яблок	200		54.29	0.16	0.04	13.1
	хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30		75	2.4	0.3	15.6
	хлеб черн.	ПР	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	23.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод	150		270.89	18.92	10.14	24.95
	гор.напиток	376	Чай с шиповником	200		53.93	0.3	0.06	12.5
	хлеб	14	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином с маслом	50		166.1	3.28	7.65	20.93
	фрукты	338	Яблоко	150		70.5	0.6	0.6	14.7
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	67	Салат из свеклы с сыром	60	97.74	55.34	1.05	5.13	5.64
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200		122.61	5.51	3.82	15.47
	2 блюдо	291	Жаркое с птицей	200		351.29	17.59	13.49	38.63
	гарнир								
	напиток	342	Компот с яблоками	200		64.29	0.16	0.04	13.1
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30		75	2.4	0.3	15.6
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	24.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Котлета рыбная Дружба в сметанном соусе,картофель отварной, салат из капусты, моркови, кукурузы	300		409	15.23	22.88	56.44
	гор.напиток	352	Кисель плодовоягодный	200		85.63	5.8	0.34	0
	хлеб	14	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином с маслом	40		80	2.4	0.4	16.8
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	Винегрет	60	97.74	52.9	1.99	4.1	2.95
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210		120.61	4.96	7.14	9.71
	2 блюдо	238	Макаронник с курицей	200		332.1	11.51	11.56	36.91
	гарнир								
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200		62.69	0.16	0.16	14.9
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40		100	3.2	0.4	20.8
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	27.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200		262.87	6.79	9.96	36.13
	гор.напиток	379	Напиток кофейный на молоке	200		99.04	2.94	2.54	15.92
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	20		65	2	0.25	13
	бутерброд	4	Бутерброд с сыром	45		99.9	7.8	4.2	12.5
	фрукт	338	Груша	100	97.74	38	0.8	0.2	7.5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	62	Салат из моркови,свёклы,капусты с чесноком	60	97.74	65.95	1.78	5.06	4.14
	1 блюдо	99	Суп из гречневой крупы на курином бульоне	200		124.44	4.38	6.1	8.89
	2 блюдо	288	Печень куриная /филе куриное в сливочном соусе	90		145	7.5	12	7
	гарнир	171	Рис отварной с маслом	150		199.55	3.54	4.13	27.07
	сладкое	349	Компот из изюма	200		76.04	0.35	0.08	21.66
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40		100	3.2	0.4	20.8
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	60		120	3.6	0.6	25.2

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп							День	28.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294/202/71	Курица запеченая с соусом,макароны отварные,салат из отварной свёклы с солёным огурцом.зелёным горошком	300		436	17.41	11.12	45.92
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200		47.79	0.26	0.03	11.26
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50		125	4	0.5	26
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	56	Салат овощной с капустой, морковью и яблоком	60	97.74	67.41	0.69	5.13	4.33
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210		120.59	3.41	7.03	7.78
	2 блюдо	267	Котлета из говядины и мяса птицы с соусом томатным	110		187.3	12.97	8.12	13.82
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150		202.05	6.57	3.17	29.72
	напиток	388	Напиток из шиповника	200		89.33	0.54	0.22	18.71
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30		75	2.4	0.3	15.6
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	29.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	211/71	Омлет с сыром, подгарнировка из солёных огурцов	210		219.71	15.69	15.34	4.54
	гор.напиток	382	Какао на молоке	200		104.05	3.58	2.85	15.71
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	70		175	5.6	0.7	36.4
	фрукты	338	Яблоко	150		70.5	0.6	0.6	14.7
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	Салат из свеклы с сыром	60	97.74	81.99	2.88	5.71	4.66
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210		110.61	3.96	6.14	9.71
	2 блюдо	238	Макароник с курицей	200		332.1	11.51	9.56	36.91
	гарнир								
	напиток		Сок фруктовый	200		92	1	0.2	20.2
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30		75	2.4	0.3	15.6
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп		День	30.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	269/171/99	Биточки мясные с соусом сметанно-томатным, каша гречневая, салат Осенний	320		467.23	20.7	18.03	55.11
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200		68.42	1.65	1.27	12.45
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30		75	2.4	0.3	15.6
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	97.74	78.71	1.87	4.74	7.09
	1 блюдо	83	Суп рыбный	200		118.55	3.34	5.56	13.68
	2 блюдо	256	Гуляш из курицы с овощами	90		175.39	12.13	11.95	4.39
	гарнир	125	Картофель отварной	150		168.2	3.14	5.05	25.2
	напиток	342	Компот из вишни	200		54.29	0.16	0.04	13.1
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30		75	2.4	0.3	15.6
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40		80	2.4	0.4	16.8

Школа	МБОУ "Низовская СОШ"	Отд./корп						День	31.01.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	222	Манник из творога (запеченный) с соусом ванильным	150		293.98	21.63	11.51	24.92
	гор.напиток	376	Чай с шиповником	200		53.93	0.3	0.06	12.5
	хлеб	Пр	Хлеб пшеничный	40		100	3.28	0.4	20.8
	фрукты	338	Яблоко	150		70.5	0.6	0.6	14.7
					97.74				
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	45	Квашеная капуста с зелёным горошком	60	97.74	38.2	1.99	5.01	7.95
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200		153.59	3.54	5.69	13.69
	2 блюдо	289	Рагу из овощей с курицей	200		285.56	16.59	12.48	17.98
	гарнир								
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200		62.69	0.16	0.16	14.9
	хлеб бел.	Пр	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40		100	3.2	0.4	20.8
	хлеб черн.	Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодоказеином	40		80	2.4	0.6	16.8