

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 7-11 лет

дата

2025

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным бех сахара	200	6.26	6.96	32.4	220.2	5/4		115	0.4	0.1	0.1	0.5
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)бех сахара	200	3.14	3.21	9.5	77.79	32/10		116.5	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.00	0.40	28.00	134.00			0	0	0	0	0
				Сыр (пошнями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200	0.1	0	0.1	0.1
			Сок	сок	200	1.00	0.20	20.60	86.46			14	2.8	0	0	4
				ИТОГ	680	19.66	16.09	90.50	588.57			445.5	3.4	0.1	0.3	5.1
			закуска	зеленый горошек	30	0.90	1.20	1.90	25.00			5.9	0.2	0	0	2.9
1	1		закуска	огурец свежий	30	0.20	0.00	0.70	5.00			6.8	0.2	0	0	2.9
			1 блюдо	Борш со сметаной (2 вариант)	250	1.90	5.20	9.50	97.07			38.4	0.91	0	0	11.1
				мясо кур отварное	20	4.10	3.90	0.00	51.00	1/9		3.4	0.3	0	0	0.2
		Обед	2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9.10	8.90	2.00	126.00	2/9		9.6	0.7	0	0.1	0.3
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.46	2.60	35.00	184.00	43/3		5.9	0.5	0	0	0
			напиток	компот из яблок и изюма бех сахара	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10		6.5	0.9	0	0	1.6
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	38	2.50	0.20	17.70	85.00	Б/№		0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.30	0.40	1.70	68.00	Б/№		12.3	1.4	0.1	0	0
				ИТОГО	813	24.66	22.60	85.30	710.09	0	0	88.8	5.11	0.1	0.1	19
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1493.00	44.32	38.69	175.80	1298.66			534.30	8.51	0.20	0.40	24.10
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным бех сахара	200	7.10	7.80	32.10	231.00	11/4		118.1	1.1	0.2	0.1	0.5
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)бех сахара	200	3.6	3.3	13.7	100	36/10		110.4	0.9	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.00	0.40	28.00	134.00			0	0	0	0	0
				масло сливочное	20	0.20	14.50	0.30	132.00			4.8	0	0	0	0
			йогурт	йогурт	115	4.70	1.70	6.80	64.00			142.6	0.1	0	0.2	0.7
				ИТОГО	595.00	19.60	27.70	80.90	661.00			375.9	2.1	0.2	0.4	1.7
		Обед	закуска	помидор	60	0.60	0.10	2.20	15.00			8.2	0.5	0	0	14.7
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	4.30	18.50	129.00	18/2		15.6	0.9	0.1	0.1	6.1
				мясо кур отварное	20	4.10	3.90	0.00	51.00	1/9		3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13.30	11.20	8.20	188.00	5/9		36	1.1	0.1	0.1	0.3
			гарнир	капуста тушеная	150	3.50	2.90	13.60	101.00	11/3		79.9	1.1	0.1	0.1	31.3
			напиток	компот из сухофруктов (2 вариант)бех сахара	200	1.00	0.10	14.90	69	6/10		31.2	0.6	0	0	0.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.76	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	77.00			14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	850.00	30.40	23.30	89.56	720.00			188.3	6.1	0.4	0.3	52.9
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1445.00	50.00	51.00	170.46	1381.00			564.2	8.2	0.6	0.7	54.6
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	150	24.00	14.10	21.30	312.00	8/5		198.9	0.7	0.1	0.3	0.3

			гор.напиток	Чай бех сахара	200	0.10	0.00	9.80	38.00	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.76	90.00			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.30	5.30	0.00	70.00	4/13		200	0.1	0	0.1	0.1
				ИТОГО	410.00	32.00	19.70	49.86	510.00			399.2	0.8	0.1	0.4	0.4
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	60	0.50	0.10	1.50	9.00			13.5	0.4	0	0	5.9
			1 блюдо	ПЦи из свежей капусты со сметаной	250	1.80	3.00	7.50	68.00	6/2		37.7	0.6	0	0	13.6
				мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00	1/9		3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	90	13.10	4.30	5.20	112.00	5/9		27	0.5	0.1	0.1	0.7
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5.20	5.80	31.80	207.00	46/3		11.3	0.7	0.1	0	0
			напиток	Кисель с витаминами Витощка	200	0.00	0.00	22.30	91.53			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.76	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.00	0.50	15.00	87.00			15.8	1.8	0.1	0	0
				ИТОГО	850.00	30.90	18.50	102.06	723.53			109.2	4.4	0.6	0.4	28.4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1260.00	62.90	38.20	151.92	1233.53			508.4	5.2	0.7	0.8	28.8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	200	8.93	7.63	36.7	257	5/5		80.2	1.2	0.1	0.2	0.3
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)бех сахара	200	3.14	3.21	9.5	77.79	32/10		116.5	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.31	0.33	23.45	112.00			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.10	7.30	0.10	66.00			2.4	0	0	0	0
			фрукт	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	49.00			16	2.2	0	0	10
				ИТОГО	570.00	15.88	18.87	79.55	561.79			215.1	3.5	0.1	0.3	10.8
1	4	Обед	закуска	Помидор	30	0.32	0.10	1.10	8.00			4.1	0.3	0	0	7.4
			закуска	Горошек зеленый	30	0.91	1.23	1.90	25.00	1/1		5.9	0.2	0	0	2.9
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5.50	5.60	20.70	163.00	16/2		36.2	2	0.2	0.1	5.7
				мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00			3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	картофель запеченный с фаршем из куры	180	14.30	12.80	20.60	261.00			29.7	1.9	0.1	0.1	7.8
			напиток	компот из кураги с изюмом бех сахара	200	0.72	0.00	21.10	88.00	10/10		17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.76	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.00	0.50	15.00	87.00			15.8	1.8	0.1	0	0
				ИТОГО	790.00	32.05	25.03	99.16	781.00			113	7	0.4	0.2	24.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1360.00	47.93	43.90	178.71	1342.79			328.1	10.5	0.5	0.5	35
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная вязкая бех сахара	250	9.80	10.00	37.70	291.30	2/4		159	3.4	0.2	0.3	0.7
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)бех сахара	200	3.6	3.3	13.7	100	36/10		110.4	0.9	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	0.40	0.40	28.00	134.00			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.30	5.30	70.00	70.12			200	0.1	0	0.1	0.1
			фрукт	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	49.00			16	2.2	0	0	10
				ИТОГО	610.00	19.50	19.40	159.20	644.42			485.4	6.6	0.2	0.5	11.3
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	30	0.20	0.00	0.70	5.00			6.8	0.2	0	0	2.9
			закуска	кукуруза консервированная	30	0.90	1.20	1.90	25.00	1/1		5.9	0.2	0.01	0.01	2.9
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2.50	5.40	16.60	131.00	11/2		24.5	1	0.1	0.1	7.2
				мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00			3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	рыба жареная	90	19.20	7.10	3.10	154.00	2/9		18.2	0.6	0.2	0.1	0.6
			гарнир	поре картофельное	150	3.11	3.67	20.40	133.00	3/3		34	1.1	0.1	0.1	5.4
			напиток	компот из яблок и изюма бех сахара	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10		6.5	0.9	0	0	1.6

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.31	0.23	16.30	78.00			0.01	0.01	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2.51	0.50	12.70	73.00			13.3	1.5	0.1	0	0
				ИТОГО	843	36	23	89	727.02			113.11	5.91	0.51	0.31	20.8
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1453	55	42	248	1371			598.51	12.51	0.71	0.81	32.1
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая бех сахара	250	5.90	7.10	40.30	253.00	9/4		122.9	0.6	0.1	0.2	0.5
			гор.напиток	Чай бех сахара	200	0.10	0.02	9.84	38.00	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.31	0.33	23.45	112.00			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.10	7.30	0.10	66.00			2.4	0	0	0	0
				сок	200	1.00	0.20	2.20	86.46			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	720.00	10.41	14.95	75.89	555.46			139.6	3.4	0.1	0.2	4.5
1	6	Обед	закуска	помидор	60	0.60	0.10	2.20	15.00			8.2	0.5	0	0	14.7
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	9.86	4.89	13.50	142.00	34/2		15.4	1.8	0.1	0.1	1.7
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	90	9.10	8.90	2.00	126.00	2/9		9.6	0.7	0	0.1	0.3
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.60	1.70	28.80	171.00	43/3		11.7	3.5	0.2	0.1	0
			напиток	компот из сухофруктов (2 вариант)бех сахара	200	1.00	0.10	14.90	69	6/10		31.2	0.6	0	0	0.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.60	0.30	18.70	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.00	0.50	15.00	87.00			15.8	1.8	0.1	0	0
				ИТОГО	830.00	32.76	16.49	95.10	700.00			91.9	8.9	0.4	0.3	17
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1550.00	43.17	31.44	170.99	1255.46			231.5	12.3	0.5	0.5	21.5
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным бех сахара	250	6.00	5.30	30.70	201.00	15/4		115.2	0.7	0.1	0.1	0.4
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)бех сахара	200	3.14	3.21	9.5	77.79	32/10		116.5	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.00	0.40	28.00	134.00			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.30	5.30	0.00	70.00			200	0.1	0	0.1	0.1
			фрукт	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	49.00			16	2.2	0	0	10
				ИТОГО	610.00	18.84	14.61	78.00	531.79			447.7	3.1	0.1	0.3	11
1	7	Обед		Помидор	30	0.30	0.10	1.10	8.00			4.1	0.3	0	0	7.4
			закуска	огурец свежий	30	0.20	0.00	0.70	5.00			6.8	0.2	0	0	2.9
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 вариант)	250	1.94	5.23	9.00	95.00			38.1	0.91	0	0	10.8
				мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00			3.9	0.4	0	0	0.2
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5.20	5.80	31.80	207.00	46/3		11.3	0.7	0.1	0	0
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13.35	10.59	8.20	182.00	5/9		36	1.1	0.1	0.1	0.3
			напиток	Напиток с витаминами Витошка	200	0.00	0.00	18.20	71.00			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	38	2.51	0.25	17.82	85.08			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	38	2.51	0.46	12.70	73.00			13.3	1.5	0.1	0	0
				ИТОГО	846.00	30.71	26.93	99.52	785.08			113.5	5.11	0.6	0.4	29.6
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1456.00	49.55	41.54	177.52	1570.16			561.2	8.21	0.7	0.7	40.6
1	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным бех сахара	200	6.3	7	32.4	220.2	5/4		115	0.4	0.1	0.1	0.5
			напиток	Какао с молоком (вариант2)бех сахара	200	3.6	3.3	13.7	100	36/10		110.4	0.9	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.00	0.40	28.14	134.30			0	0	0	0	0
				Масло сливочное	12	0.10	8.70	0.20	79.00			2.9	0	0	0	0
			сок	йогурт	115	4.70	1.70	6.80	64.00			142.6	0.1	0	0.2	0.7
				ИТОГО	587	18.70	21.10	81.24	597.50			370.9	1.4	0.1	0.4	1.7

1	8	Обед	закуска	огурец свежий	60	0.50	0.10	1.50	9.38			13.5	0.4	0	0	5.9
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	250	1.90	5.20	8.00	90.00	11/2		39.6	0.6	0	0	12.4
				мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00			3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	90	13.10	4.30	5.20	112.00	5/9		27	0.5	0.1	0.1	0.7
			гарнир	пюре картофельное	150	3.11	3.67	20.40	133.00	3/3		34	1.1	0.1	0.1	5.4
			напиток	Напиток из шиповника без сахара	200	0.20	0.10	13.10	56.00	6/10		4.4	0.2	0	0	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.30	18.76	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	77.00			14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	850.00	28.75	18.67	80.36	626.38			136.4	4.8	0.3	0.2	63.6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					1437.00	47.45	39.77	161.60	1223.88			507.3	6.2	0.4	0.6	65.3
1	9	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	150	24.00	14.10	21.30	312.00	8/5		198.9	0.7	0.1	0.3	0.3
			напиток	Чай без сахара	200	0.10	0.02	9.84	38.00	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.97	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.30	5.30	0.00	70.00			200	0.1	0	0.1	0.1
			ИТОГО	390.00	33.37	19.81	59.28	554.30			399.2	0.8	0.1	0.4	0.4	
1	9	Обед	закуска	Помидор	30	0.32	0.10	1.10	8.00			4.1	0.3	0	0	7.4
			закуска	Кукуруза консервированная	30	0.91	1.23	1.90	25.00	1/1		5.9	0.2	0	0	2.9
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.70	4.30	18.50	129.00	18/2		15.6	0.9	0.1	0.1	6.1
				мясо кур отварное	20	4.70	4.50	0.00	59.00			3.9	0.4	0	0	0.2
			2 блюдо	картофель запеченный с фаршем из курицы	180	14.30	12.80	20.60	261.00			29.7	1.9	0.1	0.1	7.8
			напиток	компот из кураги с изюмом без сахара	200	0.72	0.00	21.10	88.00	10/10		17.4	0.4	0	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.30	18.76	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3.00	0.50	15.00	87.00			15.8	1.8	0.1	0	0
			ИТОГО	790.00	29.29	23.73	96.96	747.00			92.4	5.9	0.3	0.2	24.6	
итого за день					1180.00	62.66	43.54	156.24	1301.30			491.6	6.7	0.4	0.6	25
1	10	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	14.60	15.90	2.50	211.00	2/16		101.5	2.5	0.1	0.5	0.2
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант) без сахара	200	3.14	3.21	9.5	77.79	32/10		116.5	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2.64	0.30	18.76	90.00			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.10	7.30	0.13	66.06			2.4	0	0	0	0
				сок	200	1.00	0.20	2.20	86.46			14	2.8	0	0	4
			ИТОГО	620.00	21.48	26.91	33.09	531.31	0.00	0.00	234.40	5.40	0.10	0.60	4.70	
1	10	Обед	закуска	помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25			8.2	0.5	0	0	14.7
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2.50	5.40	16.60	131.00	11/2		24.5	1	0.1	0.1	7.2
				мясо кур отварное	20	4.10	3.90	0.00	51.00			3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	рыба запеченная в омлете	90	16.50	11.10	2.10	175.00	8/7		23.40	0.70	0.10	0.10	0.00
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.46	2.60	35.00	184.00	43/3		5.9	0.5	0	0	0
			напиток	Кисель с витаминами Витопска	200	0.00	0.00	22.30	91.53			0	0	0.3	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	90.00			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.60	0.50	13.40	77.00			14	1.6	0.1	0	0.5
			ИТОГО	850.00	32.45	23.88	110.36	814.78			79.4	4.6	0.6	0.5	30.6	
итого за день					1470.00	53.93	50.79	143.45	1346.09			313.8	10	0.7	1.1	35.3
ИТОГО за 10 дней					12529.00	449.56	354.80	1524.08	11591.52			4638.91	88.33	5.41	6.71	362.30

			ИТОГО среднее значение	1252.9	44.956	35.48	152.408	1159.152			463.891	8.833	0.541	0.671	36.23
--	--	--	------------------------	--------	--------	-------	---------	----------	--	--	---------	-------	-------	-------	-------