

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет



01 09 2025

2025

неделя	день недели	Прием пищи	Раздел	Блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Са, мг	Fe, мг	V1, мг	V2, мг	C, мг	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6.64	6.36	35.5	229.2	5/4		115.9	0.5	0.1	0.1	0.5	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 варианта)	200	3.1	3.21	4.6	78	32/10		116.4	0.1	0	0.1	0.5	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0	
				Сыр (поциями)	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	86.47			14	2.8	0	0	4	
				ИТОГ	730	19.97	15.48	88.84	598.09	0	0	446.3	3.5	0.1	0.3	5.1	
			закуска	зеленый горошек	40	1.2	1.6	2.5	34	1/1		7.8	0.3	0	0	3.9	
			закуска	огурец свежий	60	0.47	0.06	1.50	9.37			13.5	0.4	0	0	5.9	
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 варианта)	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	
1	1	Обед	2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	100	11.65	11.20	2.45	157.00	2/9		11.8	0.9	0	0.1	0.4	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.37	4.88	44.10	245.80	43/3		7.9	0.6	0	0	0	
			напиток	компот из яблок и изюма	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10		6.5	0.9	0	0	1.6	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	90.00			0	0	0	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0	
				ИТОГО	890	27.97	26.18	106.51	796.61	0	0	95.5	5.61	0.1	0.1	19.2	
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620	47.94	41.66	195.35	1394.70	0.00	0.00	541.80	9.11	0.20	0.40	24.30	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9.54	9.66	41.20	294.20	11/4		173.8	1.3	0.2	0.2	0.8	
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3.64	3.34	13.7	100.3	3/2		110.4	0.9	0	0.1	0.5	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.94	0.39	28.14	134.30			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	4.72	1.73	6.79	63.96			142.6	0.1	0	0.2	0.7	
				ИТОГО	645	22.04	29.62	90.13	724.76	0	0	431.6	2.3	0.2	0.5	2	
1	2	Обед															
			закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41			13.7	0.9	0.1	0	24.5	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.21	4.89	21.70	149.00	18/2		16.5	1	0.1	0.1	6.1	
				мясо кур отварное	25	5.90	5.59	0.00	73.89			4.9	0.5	0	0	0.2	
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	12.44	9.10	208.70	5/9		40.00	1.20	0.10	0.10	0.30	
			гарнир	капуста тушеная	180	4.20	3.40	16.30	121.00	11/13		95.80	1.30	0.10	0.10	37.60	
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.00	0.10	19.80	88	6/10		31.3	0.6	0	0	0.3	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0	
				ИТОГО	935.00	35.50	27.36	102.76	832.91	0.00	0.00	216.20	7.10	0.50	0.30	69.00	
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1580.00	57.54	56.98	192.89	1557.67	0.00	0.00	647.80	9.40	0.70	0.80	71.00
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	180	29.20	16.58	24.44	366.20	8/5		243.7	0.9	0.1	0.4	0.4	

			молоко сгущеное	30	2.16	2.55	16.65	95.22			92.1	0.1	0	0.1	0.3
		Обед	гор.напиток	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10		0.3	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0
				Сыр (порцииами)	13	3.42	3.46	0.00	45.58	4/13		34	0.3	0	60
				ИТОГО	463.00	37.50	22.87	69.69	634.36	0.00	0.00	370.10	1.30	0.10	0.50
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	100	0.78	0.10	2.50	15.61			22.5	0.6	0	0
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.80	3.00	7.50	68.00	6/2		37.7	0.6	0	13.6
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0.2
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16.70	5.60	8.00	150.00	2/9		42.6	0.6	0.1	0.2
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.38	5.17	38.90	235.30	46/3		13.2	0.9	0.1	0
			напиток	Кисель с витаминами Витоншка	200	0.00	0.00	22.30	91.53			0	0	0.3	8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.70	67.68			12.3	1.4	0.1	0
			ИТОГО	930.00	34.72	18.44	109.66	769.08	0.00	0.00	131.70	4.40	0.60	0.50	32.50
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1393.00	72.22	41.31	179.35	1403.44	0.00	0.00	501.80	5.70	0.70	1.00	93.20
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Макаронник	220	1063	11.6	44.9	332.5	1/1		121.1	1.4	0.1	0.2
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 варианта)	200	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10		116.5	0.1	0	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06			24	0	0	0
			фрукт	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	48.68			16	2.2	0	10
			ИТОГО	590.00	1070.59	22.85	92.47	659.33	0.00	0.00	277.60	3.70	0.10	0.30	10.90
1	4	Обед	закуска	Помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25			8.2	0.5	0	0
			закуска	Горошек зеленый	40	1,2	1,6	2,5	34	1/1		7,8	0,3	0	3,9
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5.54	5.56	20.80	164.10	16,2		36.4	2	2	5.7
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0.2
			2 блюдо	картофель запеченный с фаршем из курицы	200	15.90	14.20	22.80	290.00	7/9		33	2.1	0.1	8.7
			напиток	компот из кураги с изюмом	200	0.70	0.00	21.10	88.00	10/10		17.4	0.4	0	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	96.69			17.5	2	0.1	0
			ИТОГО	825.00	32.84	24.63	102.36	795.00	0.00	0.00	115.90	7.30	2.20	0.20	29.50
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415.00	1103.43	47.48	194.83	1454.33	0.00	0.00	393.50	11.00	2.30	0.50	40.40
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная вязкая	250	9.78	9.98	43.10	291.30	2/4		159	3.4	0.2	0.3
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	8.2	3	11.8	111	36/10		248	0.2	0.1	0.3
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.45	112.00			0	0	0	0
				Сыр (порцииами)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200	0.1	0	0.1
			фрукт	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	48.68			16	2.2	0	10
			ИТОГО	600.00	26.95	19.03	88.15	633.10	0.00	0.00	623.00	5.90	0.30	0.70	12.00
1	5	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0.47	0.06	1.50	9.37			13.5	0.4	0	0
			закуска	кукуруза консервированная	40	1.22	1.64	2.50	33.68	1/1		7.8	0.3	0	3.9
			1 блюдо	Рассольник с крупой и сметаной	250	2.46	5.42	16.60	131.20	5.50		24.50	1.00	0.10	0.10
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0.2
			2 блюдо	рыба жареная	110	21.30	7.90	3.40	171.00	5/7		20.3	0.6	0.2	0.1
			гарнир	пюре картофельное	180	3.78	3.38	24.90	151.90	3/3		40.7	1.4	0.1	6.7

			напиток	компот из яблок и изюма	200	0.20	0.20	16.80	69.02	4/10		6.50	0.90	0.00	0.00	1.60
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.70	67.68			12.3	1.4	0.1	0	0
				ИТОГО	940.00	38.49	23.17	96.16	774.81	5.50	0.00	129.00	6.30	0.50	0.30	26.20
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540.00	65.44	42.20	184.31	1407.91	5.50	0.00	752.00	12.20	0.80	1.00	38.20
1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая	250	6.50	7.92	49.00	298.20	9/4		117.3	0.7	0.1	0.2	0.5
			гор.напиток	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.83	0.38	27.20	129.90			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.10	66.06			2.4	0	0	0	0
				сок	200	1.00	0.20	20.20	86.48			14.00	2.80	0.00	0.00	4.00
				ИТОГО	720.00	11.49	15.57	106.34	618.44	0.00	0.00	120.00	0.70	0.10	0.20	0.50
1	6	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41			13.7	0.9	0.1	0	24.5
			1 блюдо	Уха рыбакская	250	9.00	6.56	13.50	153.40	34/2		15.3	0.8	0.1	0.1	1.7
			2 блюдо	мясо кур отварное в соусе	100	11.65	12.00	2.45	164.30	2/9		12.1	0.9	0	0.1	0.4
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.37	4.88	45.93	245.80	43/3		7.9	0.6	0	0	0
			напиток	компот из сухофруктов	200	1.00	0.10	19.80	88	6/10		31.3	0.6	0	0	0.3
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2.60	0.30	18.70	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	35	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0
				ИТОГО	900.00	32.34	24.52	117.48	843.82	0.00	0.00	94.30	5.40	0.30	0.20	26.90
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1620.00	43.83	40.09	223.82	1462.26	0.00	0.00	214.30	6.10	0.40	0.40	27.40
1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250.00	7.47	7.20	38.40	257.20	15/4		144.20	0.90	0.10	0.20	0.50
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 варианта)	200.00	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10		116.50	0.10	0.00	0.10	0.50
			хлеб	Хлеб пшеничный	60.00	3.97	0.39	28.14	134.30			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200.00	0.10	0.00	0.10	0.10
			фрукт	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	49.00			16.00	2.20	0.00	0.00	10.00
				ИТОГО	610.00	20.24	16.52	85.84	588.41	0.00	0.00	476.70	3.30	0.10	0.40	11.10
1	7	Обед	закуска	Помидор	50	0.65	0.12	2.20	15.25			8.20	0.50	0.00	0.00	14.70
			закуска	огурец свежий	50	5.08	4.60	0.28	62.78	1/6		22.00	1.00	0.00	0.20	0.00
			1 блюдо	Борщ со сметаной (2 варианта)	250	1.88	3.46	9.20	78.91			38.1	0.9	0	0	10.8
				мясо кур отварное	20	4.72	4.47	0.00	59.11			3.90	0.40	0.00	0.00	0.20
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.26	5.15	38.10	231.50	46/3		13.00	0.9	0.1	0	0
			2 блюдо	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	12.44	9.10	208.70	5/9		40.00	1.20	0.10	0.10	0.30
			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	40	2.60	0.30	18.70	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14.00	1.60	0.10	0.00	0.00
				ИТОГО	930.00	38.66	31.02	109.18	894.16	0.00	0.00	139.20	6.50	0.60	0.60	34.00
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540.00	58.90	47.54	195.02	1482.57	0.00	0.00	615.90	9.80	0.70	1.00	45.10
1	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6.64	6.36	35.5	229.2	5/4		115.9	0.5	0.1	0.1	0.5
			напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	3.64	3.34	22.80	135.00	0.13		110.60	0.90	0.00	0.10	0.50
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.83	0.38	27.10	129.90			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.10	66.06			2.40	0.00	0.00	0.00	0.00
			сок	Йогурт	115	4.72	1.73	6.79	63.96			142.6	0.1	0	0.2	0.7
					635	18.93	19.06	92.29	624.12	0.13	0.00	371.50	1.50	0.10	0.40	1.70
1	8	Обед	закуска	огурец свежий	100	0.78	0.10	2.50	16.00			22.50	0.60	0.00	0.00	98.00

		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	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2	
		2 блюдо	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16.70	5.60	8.00	150.00	5/9		42.6	0.6	0.1	0.2	0.9	
		гарнир	пюре картофельное	180	3.78	3.38	24.90	151.90	3/3		40.7	1.4	0.1	0.1	6.7	
		напиток	Напиток из шиповника	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	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0	
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.40	77.35			14	1.6	0.1	0	0	
			ИТОГО	935	32.75	19.01	88.66	682.21	0.00	0.00	167.20	5.30	0.30	0.30	157.20	
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	51.68	38.07	180.95	1306.33	0.13	0.00	538.70	6.80	0.40	0.70	158.90	
1	9	Завтрак	гор.блюдо	запеканка (сырники) из творога	180	29.20	16.58	24.44	366.20	8/5		243.7	0.9	0.1	0.4	0.4
			напиток	молоко стущеное	30	2.16	2.55	16.65	95.22			92.1	0.1	0	0.1	0.3
			хлеб	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10		0.3	0	0	0	0
				Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			фрукт	Сыр (порциями)	13	3.42	3.46	0.00	45.58	4/13		34	0.3	0	0	60
				ИТОГО	463	37.50	22.87	69.69	634.36	0.00	0.00	370.10	1.30	0.10	0.50	60.70
1	9			ИТОГО за день	1318	68.53	48.35	172.09	1428.92	0.00	0.00	470.40	7.50	0.40	0.70	94.50
1	10	Обед	гор.блюдо	Омлет запеченный или паровой	180	17.50	19.10	3.10	253.00	0.13		121.90	3.00	0.10	0.50	0.30
			напиток	Кофейный напиток с молоком (2 варианта)	200.00	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10		116.50	0.10	0.00	0.10	0.50
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
				Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.10	66.06			2.40	0.00	0.00	0.00	0.00
				сок	200	1.00	0.20	2.20	86.46			14	2.8	0	0	4
				ИТОГО	650	24.38	30.02	33.66	572.87	0.13	0.00	254.80	5.90	0.10	0.60	4.80
1	10			ИТОГО за день	1585	60	56	155	1462			342.5	11	0.8	1.1	44.7
				ИТОГО за 10 дней	13483.00	498.90	384.17	1621.24	12341.60			5018.70	88.61	7.40	7.60	637.70
				ИТОГО среднее значение	1348.3	49.89	38.417	162.124	1234.16			501.87	8.861	0.74	0.76	63.77

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816838

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен С 25.06.2025 по 25.06.2026