

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 12-18 лет

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	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 вариант)	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
		Обед	закуска	зеленый горошек	40	1.2	1.6	2.5	34	1/1		7.8	0.3	0	0	3.9
1	1		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 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
			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 ступенное	30	2.16	2.55	16.65	95.22			92.1	0.1	0	0.1	0.3
			гор.напиток	Чай	200	0.08	0.02	9.84	37.80	27/10		0.3	0	0	0	0
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	13	3.42	3.46	0.00	45.58	4/13		34	0.3	0	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	60.70
1	3	Обед	закуска	огурец свежий	100	0.78	0.10	2.50	15.61			22.5	0.6	0	0	9.8
			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	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	2/9		42.6	0.6	0.1	0.2	0.9
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6.38	5.17	38.90	235.30	46/3		13.2	0.9	0.1	0	0
			напиток	Кисель с витаминами Витопшка	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	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	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	0.4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3.14	3.21	9.50	77.79	32/10		116.5	0.1	0	0.1	0.5
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3.97	0.39	28.14	134.30			0	0	0	0	0
				масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.06			24	0	0	0	0
			фрукт	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	48.68			16	2.2	0	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	14.7
			закуска	Горошек зеленый	40	1,2	1,6	2,5	34	1/1		7,8	0,3	0	0	3,9
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	5.54	5.56	20.80	164.10	16,2		36.4	2	2	0.1	5.7
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	картофель запеченный с фаршем из кур	200	15.90	14.20	22.80	290.00	7/9		33	2.1	0.1	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	0.2
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	18.76	89.56			0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	96.69			17.5	2	0.1	0	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	0.7
			гор.напиток	Какао с молоком (вариант2)	200	8.2	3	11.8	111	36/10		248	0.2	0.1	0.3	1.2
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3.31	0.33	23.45	112.00			0	0	0	0	0
				Сыр (порциями)	20	5.26	5.32	0.00	70.12	4/13		200	0.1	0	0.1	0.1
			фрукт	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	48.68			16	2.2	0	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	5.9
			закуска	кукуруза консервированная	40	1.22	1.64	2.50	33.68	1/1		7.8	0.3	0	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	7.20
				мясо кур отварное	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	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	0.7
			гарнир	шоре картофельное	180	3.78	3.38	24.90	151.90	3/3		40.7	1.4	0.1	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 рыбацкая	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 вариант)	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 вариант)	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
				ИТОГО	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	шоре 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 ступенное	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	Обед	закуска	Помидор	60	0.65	0.12	2.20	15.25			8.2	0.5	0	0	14.7
			закуска	Кукуруза консервированная	40	1.20	1.60	2.50	34.00			7.8	0.3	0	0	3.9
			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	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	картофель запеченный с фаршем из кур	200	15.90	14.20	22.80	290.00	7/9		33	2.1	0.1	0.1	8.7
			напиток	компот из кураги с изюмом	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	18.70	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	855	31.03	25.48	102.40	794.56	0.00	0.00	100.30	6.20	0.30	0.20	33.80
			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	Завтрак	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 вариант)	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	Обед	закуска	помидор	100	1.08	0.20	3.70	25.41			13.7	0.9	0.1	0	24.5
			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	25	4.11	3.89	0.00	51.40			3.4	0.3	0	0	0.2
			2 блюдо	рыба запеченная в омлете	100	17.80	10.70	2.40	177.00	8/7		24.20	0.70	0.10	0.10	0.00
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.37	4.88	44.10	245.80	43/3		7.9	0.6	0	0	0
			напиток	Кисель с витаминами Витгошка	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	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	35.14	25.81	121.26	889.05	0.00	0.00	87.70	5.10	0.70	0.50	39.90
			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 Панышина Ирина Сергеевна

Действителен с 25.06.2025 по 25.06.2026