

Школа

МБОУ СОШ № 2

МБОУ

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 г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность	№ рецептуры	Цена	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом сливочным	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)	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	5.26	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	Обед	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	1.90	5.20	9.50	97.07	3/2		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	Биточки (котлеты) из мяса кур												
			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	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	723	15.56	13.70	83.30	584.09	0	0	79.2	4.41	0.1	0	18.7
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1403.00	35.22	29.79	173.80	1172.66			524.70	7.81	0.20	0.30	23.80
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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 (вариант 2)	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
	2	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	4.70	4.50	0.00	59.00	1/9		3.9	0.4	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)	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	31.00	23.90	89.56	728.00			188.8	6.2	0.4	0.3	52.9
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1445.00	50.60	51.60	170.46	1389.00			564.7	8.3	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
				молоко сгущенное	20	1.44	1.70	11.10	63.00			61.4	0	0	0.1	0.2
			гор.напиток	Чай	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	430.00	33.44	21.40	60.96	573.00		460.6	0.8	0.1	0.5	0.6
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	Щи 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 Витошка	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					1280.00	64.34	39.90	163.02	1296.53		569.8	5.2	0.7	0.9	29
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)	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 кур	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	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	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)	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	пюре 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	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	250	5.90	7.10	40.30	253.00	9/4		122.9	0.6	0.1	0.2	0.5
			гор.напиток	Чай	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
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)	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
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	250	6.00	5.30	30.70	201.00	15/4		115.2	0.7	0.1	0.1	0.4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	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
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
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	200	6.3	7	32.4	220.2	5/4		115	0.4	0.1	0.1	0.5
			напиток	Какао с молоком (вариант2)	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
				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	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
				ИТОГО		587	18.70	21.10	81.24	597.50			370.9	1.4	0.1	0.4

			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	0.30	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
				молоко сгущеное	20	1.44	1.70	11.10	63.00			61.4	0	0	0.1	0.2
			напиток	Чай	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	410.00	34.81	21.51	70.38	617.30			460.6	0.8	0.1	0.5	0.6
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 куры	180	14.30	12.80	20.60	261.00	7/9		29.7	1.9	0.1	0.1	7.8
			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	2.64	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		1200.00	64.10	45.24	167.34	1364.30			553	6.7	0.4	0.7	25.2
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)	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 Витожка	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		12309.00	439.04	345.60	1498.18	11352.52			4746.71	87.23	5.41	6.81	362.40
			ИТОГО среднее значение		1230.9	43.904	34.56	149.818	1135.252			474.671	8.723	0.541	0.681	36.24