

**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (средняя школа ОВЗ) МБОУ «СОШ №1 г. Порхов»
на 2 полугодие 2021-2022 год**

Согласовано
Председатель школьного
Родительского совета

М.В.Савельев
«20» декабря 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Н.В.Никитина

Н.В.Никитина
«20» декабря 2021 г.

ОБЕД

1 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп рыбный	142	1/250	11,36	19,6	8,60	223,8
2	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
3	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
ИТОГО				12,116	55,761	12,765	408,926

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп гороховый на бульоне	102	1/250	5,28	16,33	5,49	134,75
2	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
3	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
ИТОГО				6,036	52,491	9,655	319,876

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Щи со свежей капустой на бульоне со сметаной	27	1/250	9,15	6,275	4,625	140,975
2	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
ИТОГО				9,87	54,275	8,675	374,975

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	59	1/250	2,5	18,825	2,675	111,675
2	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
3	Кофейный напиток с молоком	379	1/200	1,512	19,559	1,754	98,856
ИТОГО				4,732	59,384	8,429	334,531

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Борщ с курой и сметаной	25	1/250	10,325	8,45	4,525	167,9
2	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,09	32,01	0,66	132,80
3	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
ИТОГО				11,135	61,46	9,185	424,7

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп с фрикадельками	104	1/250	6,59	13,5	8,89	159,8
4	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
5	Чай с лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
ИТОГО				7,346	49,661	13,055	345,45

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп картофельный с мясом куры	26	1/250	7,325	18,375	4,75	170,80
6	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
7	Чай с сахаром	152	1/200	-	14,040	0,156	53,274
ИТОГО				8,045	53,415	8,906	348,074

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Свекольник	68	1/250	5,380	10,982	2,268	98,677
2	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
3	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
	ИТОГО			6,136	47,143	6,433	283,803

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Рассольник Ленинградский	96	1/250	10,175	10,85	4,65	182,375
2	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
3	Какао с молоком	382	1/200	2,8	19,974	3,386	118,64
	ИТОГО			13,695	51,824	12,036	425,015

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Щи со свежей капустой со сметаной	27	1/250	9,15	6,275	4,625	140,975
3	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
	ИТОГО			9,906	42,436	8,79	326,101
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			88,927	527,85	97,929	3591,451
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			8,893	52,785	9,793	359,145