

**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (основная и средняя школа) МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
на 1 полугодие 2022-2023 год**

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

«31» августа 2022 г. м.п.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Н.В. Никитина
2022 г.

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша гречневая с маслом	302	1/180	9,09	45,05	8,13	282,48
2	Сосиски отварные	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Компот из яблок	631	1/200	0,00	35,8	0,2	142
	ИТОГО			29,55	91,88	20,71	714,68

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Гуляш	437	1/100	6,5	4	13,9	132
2	Рис отварной	304	1/180	5,85	44,87	3,99	253,08
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,00	27,0	0,5	110,0
	ИТОГО			21,71	86,1	20,37	559,28

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,61	43,4	6,27	251,28
2	Голень запеченная	290	1/100	22,45	1,40	12,75	258,34
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
	ИТОГО			28,425	68,76	21,2	626,156

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша пшеничная с маслом	4	1/200\5\5	8,8	72,4	5,63	314,28
2	Бутерброд с сыром	9	1/30/20	10,0	70,0	16,0	335,49
3	Компот из апельсинов	929	1/200	0,01	33,99	0,25	138,6
	ИТОГО			18,81	176,39	21,88	788,37

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Рыба тушеная с овощами	229	1/100	4,14	3,74	7,88	82,78
2	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	33,42	7,58	4,68	476,81
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Сок	103	1/200	0	23,0	0,8	94
	ИТОГО			37,92	82,47	15,34	717,49

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Макароны с сыром	204	1/226	16,27	31,78	11,29	313,44
2	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
3	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
	ИТОГО			16,635	55,74	13,47	429,976

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г.	Углеводы г.	Белки г.	Энергетическая ценность (ккал)
1	Жаркое по-домашнему	276	1/220	63,8	21,95	28,6	682,0
2	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,00	27,0	0,5	110,0
	ИТОГО			64,16	59,18	31,08	856,224

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Плов из свинины	265	1/180	24,23	15,94	10,84	321,21
2	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
3	Компот из яблок	631	1/200	0,00	10,4	35,8	142,0
	Итого			24,59	36,57	48,62	527,41

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Котлета мясная, запеченная	608	1/100	16,0	37	1,3	161,0
2	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,61	43,4	6,27	251,28
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5/7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
	ИТОГО			21,975	104,36	19,75	528,816

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	79	1/150/20	15,0	22,2	22,83	318,75
2	Бутерброд с сыром	9	1/30/20	10,0	70,0	16,0	335,49
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,0	27,0	0,5	132,80
	ИТОГО			25,0	119,2	39,33	787,04

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			288,00	880,65	251,75	6535,442
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			28,80	88,07	25,18	653,544