

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (начальная школа) МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 1 полугодие 2022-2023го.

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

«31» августа 20 22 г. м.п.

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	Салат из моркови	16	1/80	3,6	11,6	0,8	80,0
2	Каша гречневая с маслом	302	1/180\6	9,09	45,05	8,13	282,48
3	Сосиски отварные	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Компот из яблок	631	1/200	0,00	35,8	0,2	142
6	Фрукты свежие		1/150	0,450	13,425	0,975	61,650
	ИТОГО			34,50	116,9	22,485	860,43

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты с морковью	1	1/100	10,08	9,55	1,62	136,44
2	Гуляш из свинины	437	1/100	6,5	4	13,9	132
3	Рис отварной	304	1/180	5,85	44,87	3,99	253,08
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
6	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			23,24	109,075	22,965	757,32

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Помидоры порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Макароны отварные с маслом	309	1/180\6	5,61	43,4	6,27	251,28
3	Голень запеченная	290	1/100	22,45	1,40	12,75	258,34
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
6	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			28,995	113,451	22,835	700,956

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	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
6	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			19,26	189,815	22,855	849,97

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежих огурцов с маслом	20	1/100	6,09	2,38	0,76	67,3
2	Рыба тушеная с овощами	229	1/100	4,14	3,74	7,88	82,78
3	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	33,42	7,58	4,68	476,81
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Сок фруктовый	103	1/200	0	23,0	0,8	94
6	Фрукты свежие		1/100	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			44,46	60,355	17,075	846,69

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Помидоры порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Макароны с сыром	204	1/226	16,27	31,78	11,29	313,44
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
5	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			17,205	71,445	15,105	504,776

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г.	Углеводы г.	Белки г.	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огурцы порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Жаркое по-домашнему	276	1\180	52,2	18,5	23,4	558,0
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
5	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			53,13	71,435	27,515	807,0

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	7	1/100	9,99	7,66	1,31	126,44
2	Плов из свинины	265	1\180	24,23	15,94	10,84	321,21
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Компот из яблок	631	1/200		10,4	35,8	142
5	Фрукты свежие		1/150	0,450	13,425	0,975	61,650
	Итого			35,03	57,655	50,905	715,5

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты с морковью	1	1/100	10,08	9,55	1,62	136,44
2	Котлета мясная, запеченная	608	1/100	16,0	37	1,3	161,0
3	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,61	43,4	6,27	251,28
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
6	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,650
	ИТОГО			32,505	127,425	12,345	726,906

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	27,0	0,5	132,80
4	Фрукты свежие		1/150	0,450	13,425	0,975	61,650
	ИТОГО			25,45	132,625	172,93	848,69

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			313,775	1053,081	387,215	7638,238
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			31,378	105,308	38,72	763,824