

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

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Ирина Николаевна Т.С.

«20» *августа* 20 *21* г. м.п

1 ДЕНЬ (Четверг)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Ю.А. Тарасова

20 *21* г.



ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Котлета мясная, запеченная	608	1/100	11,66	37	16,66	247
2	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,482	48,938	7,140	273,653
3	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
4	Компот из яблок	88	1/200	0,08	16,930	0,08	68,76
	ИТОГО			20,957	78,508	23,64	600,082

2 ДЕНЬ (Пятница)

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Запеканка из творога со ступшенным молоком	79	1/150/20	18,46	25,38	26,54	379,62
2	Бутерброд с сыром	9	1/30/20	15,8	26	12,5	296
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,09	32,01	0,66	132,80
	ИТОГО			34,8	521,39	40,675	870,02

3 ДЕНЬ (Понедельник)

№ 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	6,647	36,055	7,988	235,992
2	Сосиски отварные	116	1/100	22,0	1,19	11,3	247,96
3	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/6	0,036	15,16	0,165	61,126
	ИТОГО			30,688	177,101	22,548	757,023

4 ДЕНЬ (Вторник)

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
-------	--------------------	-------------	-----------------	--------	------------	---------	--------------------------------

1	Каша пшенная с маслом	103	1/200	7,465	29,098	5,963	207,429
2	Булочка		1/50	5,4	41,7	5,1	338
3	Компот из апельсинов	929	1/200	0,01	33,99	0,25	138,6
	ИТОГО			13,325	118,213	12,288	745,629

5 ДЕНЬ (Среда)

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Макаронь отварные с маслом	309	1/180	5,482	48,938	7,140	273,653
2	Голень запеченная	290	1/100	22,45	1,40	12,75	258,34
3	Хлеб		1/30	0,33	14,1	1,68	68,97
4	Сок		1/200		26,0	104,3	91
	ИТОГО			24,25	102,025	124	655,16

6 ДЕНЬ (Четверг)

№ 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	7,2	48	4,8	274,8
3	Хлеб		1/30	-	13	2	57
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,09	32,01	0,66	132,80
	ИТОГО			24,23	118,095	23,645	784,64

7 ДЕНЬ (Пятница)

№ 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	6,144	4,219	16,381	137,695
2	Картофельное пюре с маслом	65	1/200	9,88	28,54	4,26	220,62
3	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/6	0,036	15,16	0,165	61,126
5	ИТОГО			31,7	147,175	29,414	916,846

8 ДЕНЬ (Суббота)

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Гречка отварная	302	1/180	4,14	45	8,10	282,48
2	Сосиска отварная	116	1/100	22,0	1,19	11,3	247,96
3	Хлеб		1/30	0,33	14,1	1,68	68,97

4	Чай с лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,650
6	ИТОГО			29,498	92,954	26,76	713,983

9 ДЕНЬ (Вторник)

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г.	Углеводы г.	Белки г.	Энергетическая ценность (ккал)
1	Жаркое по-домашнему	276	1/220	7,5	21,95	27,5	265
2	Хлеб		1/30	0,33	14,1	1,68	68,97
3	Чай с лимоном	154	1/200	0,005	13,730	0,2	52,336
	ИТОГО			8,405	65,485	31,015	461,106

10 ДЕНЬ (Среда)

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Рис отварной	304	1/180	7,2	48	4,8	274,8
2	Тефтели в соусе	286	1/100	16,14	18,62	14,72	278,75
3	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
4	Компот из яблок	88	1/200	0,08	10,4	0,08	33,34
	ИТОГО			31,22	111,095	27,175	861,58
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			200,155	928,295	235,438	6181,233
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			20,015	92,83	23,54	618,12