

64Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (начальная школа ОВЗ) МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 1 полугодие 2022-2023год

Согласовано
Председатель школьного
Родительского совета

«31» Января 20 22 г. М.П.

Директор МБОУ «СОШ № 1 г. Порхова»

Н.В.НИКИТИНА

«31» Сибирь 20 23

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	Жаркое по-домашнему	276	1/180	52,2	18,5	23,4	558,0
3	Хлеб		1/60	0,72	21	3,96	128,4
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	61,126
ИТОГО				64,285	72,83	36,13	971,326

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	Капуста тушеная	321	1/200	3,86	11,8	3,76	92,62
3	Сосиска отварная	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	61,126
5	Хлеб		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				29,965	63,66	23,81	642,89

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	124	1/250\5	3,2	11,4	2,9	96,0
2	Гуляш из свинины	437	1/100	6,5	4,0	13,9	132,0
3	Рис отварной	304	1/180	5,85	44,87	3,99	253,08
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
5	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0

ИТОГО	16,27	108,27	25,185	719,48
-------	-------	--------	--------	--------

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	Запеканка с молоком сгущенным	79	1/150\20	15,0	22,2	22,83	318,75
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
4	Кофейный напиток с молоком	379	1/200	2,66	20,54	2,4	110,7
ИТОГО				20,88	82,565	31,865	669,525

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	43	1/250\10	10,44	17,693	11,8	207,49
2	Каша гречневая с маслом	302	1/180\6	9,09	45,05	8,13	282,48
3	Тефтели в соусе	286	1/100	16,14	18,62	14,72	278,75
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
5	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				36,39	129,363	39,11	1007,12

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
2	Плов из свинины	265	1/180	24,23	15,95	10,84	321,21
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				33,265	93,9	27,44	819,616

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп картофельный с мясом курицы	26	1/250	7,325	18,375	4,75	170,80
2	Гуляш из свинины	437	1/100	6,5	4,0	13,9	132,0
3	Макароны отварные с маслом	309	1/180\6	5,61	43,4	6,27	251,28
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4

5	Чай с сахаром	152	1/200	-	14,040	0,156	53,274
ИТОГО				20,155	100,815	29,036	735,754

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Свекольник со сметаной и яйцом	68	1/250\10	5,380	10,982	2,268	98,677
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		1/60	0,72	21	3,96	128,4
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				43,665	57,032	18,988	839,00

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	Каша гречневая с маслом	302	180\6	9,09	45,05	8,13	282,48
3	Сосиска отварная	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
5	Какао с молоком	382	1/200	7,44	50,98	7,04	145,2
ИТОГО				47,525	108,68	34,18	964,455

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	124	1/250\5	3,2	11,4	2,9	96,0
2	Жаркое по-домашнему	276	1\180	52,2	18,5	23,5	558,0
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				56,125	64,83	30,56	834,736
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				368,64	881,945	296,304	8203,902
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ				36,864	88,196	29,630	820,390