

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (начальная школа)
МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2025-2026 год

Согласовано

Председатель школьного

Родительского Совета

Мещеряков Т.С.

«27» августа 2025 г.

Подпись

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Н.В.Никитина

Приказ №44-08 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
подпись	Какао с молоком	200	7,04	7,44	50,98	145,2	258
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0	
Итого за подписание		240	10,84	12,84	76,26	307,2	

День 2							
подпись	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0	27,0	110,0	527
	Бутерброд с сыром	50	2,81	4,49	10,98	100,3	3
Итого за подписание		250	3,31	4,49	37,98	210,3	

День 3							
подпись	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Булочка школьная	1/40	3,10	1,92	29,43	147,5	
Итого за подписание		240	3,3	1,92	43,16	199,836	

День 4							
полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	20,1	3,1	0,2	94,7	14
Итого за полдник		240	20,3	3,10	13,93	147,0	

День 5							
полдник	Компот из яблок	1/200	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Бутерброд с маслом	40/10	33,1	3,9	7,45	101,31	14
Итого за полдник		250	33,24	4,04	32,54	204,45	

Итого		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней полдник		2440	142,04	52,64	418,45	2176,46	
В среднем за 1 день полдник		244	14,2	5,26	41,845	217,64	