

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

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Никитина Н.В.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Н.В. Никитина

Приказ № 44-ОД от 28.08.2025 г.

«27» августа 2025 г.

Обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Салат из свежей капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	43
	Суп с рыбными консервами	250	8,5	8,5	14,25	167	87
	Жаркое по-домашнему	200	20,0	5,33	18,5	205	276
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,3	154
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
Итого за обед		810	33,9	19,05	77,98	643,7	

День 2								
обед	Салат из моркови	100	1,1	0,08	7,39	32,94	41	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	
	Голень куриная запечённая	100	12,05	22,45	1,4	258,34	290	
	Рис отварной	180	2,5	4	25,2	151	304	
	Какао с молоком	200	7,04	7,44	50,98	145,2	258	
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4		
Итого за обед		890	31,18	39,97	122,3	850,63		

День 3							
обед	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,6	6,1	60,8	54-133
	Щи со свежей капустой	250	2,9	3,2	14,4	96	124
	Гуляш из свинины	100	13,9	6,5	4	132	437
	Макароны отварные с маслом	180	6,24	0,66	42,9	251,28	309
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
Итого за обед		890	27,64	14,68	115,4	778,48	

День 4							
обед	Салат из свежей капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	5,25	5,37	22,1	150,3	103
	Запеканка из творога	170	16,7	12,5	11,4	180,7	469
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	951
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
	Итого за обед	780	29,55	25,75	93,54	661,1	

День 5							
обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ с курой	250	11,8	10,44	17,693	207,49	170
	Макароны с сыром	226	11,29	16,27	31,78	313,4	204
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
	Итого за обед	796	27,25	27,55	99,753	772,49	

Неделя 2								
День 1								
обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,62	10,08	9,55	136,66	43	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	
	Оладьи	170	9,12	12,5	85,38	510,76	473	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154	
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,72	21	128,4		
Итого за обед		780	20,03	28,58	145,99	962,906		

День 2							
обед	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	Рассольник Ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9	96
	Гуляш из свинины	100	13,9	6,5	4	132	437
	Макароны отварные с маслом	180	6,24	0,66	42,9	251,28	309
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	42
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
Итого за обед		890	27,14	18,68	101,35	724,38	

День 3							
обед	Огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Свекольник	250	2,268	5,38	10,982	98,677	68
	Котлета рыбная	80	8,1	2,1	6,2	75	143
	Картофельное пюре с маслом	200	4,68	33,42	7,58	348	312
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
Итого за обед		850	18,908	41,74	61,772	715,613	

День 4								
обед	Салат из моркови	100	1,1	0,08	7,39	32,94	41	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	5,25	5,37	22,1	150,3	103	
	Плов	200	10,84	24,23	15,94	321,21	265	
	Какао с молоком	200	7,04	7,44	50,98	145,2	258	
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4		
Итого за обед		810	27,23	37,84	117,41	778,05		

День 5								
обед	Огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	Ци со свежей капустой	250	2,9	3,2	14,4	96	124	
	Жаркое по-домашнему	200	20	5,33	18,5	205	276	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154	
	Хлеб ржаной	60	3,0	0,72	21	128,4		
Итого за обед		770	26,76	9,37	69,91	494,936		

Итого		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней обед		8266	269,588	263,21	1005,405	7382,285	
В среднем за 1 день обед		826,6	26,95	26,32	100,54	738,22	