

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (начальная школа)
МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2026-2027 год

Согласовано
 Председатель школьного
 Родительского совета
Исупов И.С.
 «26» октября 2026 г.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Н.В. Никитина
 Приказ от 20.10.2026
 «20» октября 2026 г.

Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,4	3,5	39,1	208	103
	Компот из апельсинов	200	0,2	0	19,8	77	929
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
Итого за завтрак		550	12,73	10,78	83,26	465	

День 2								
завтрак		Котлета мясная, запеченная	100	14,5	11,45	10,22	198,75	161
		Макароны отварные с маслом	180	6,24	0,66	42,9	251,28	309
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
		Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
Итого за завтрак			710	24,42	16,47	92,98	668,366	

День 3							
завтрак	Филе грудки куриной в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290
	Рис отварной	180	2,5	4	25,2	151	304
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Итого за завтрак		670	18,49	27,33	62,64	580,076	

День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) «Дружба»	200	8,24	10,62	41,18	293,82	62
	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	142	631
	Булочка школьная	40	3,10	1,92	29,43	147,5	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
Итого за завтрак		540	11,94	12,94	116,21	624,3	

День 5							
завтрак	Котлета рыбная	70	8,01	2,1	6,2	75	143
	Картофельное пюре с маслом	200	4,68	33,42	7,58	348	312
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	103
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
	Огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Итого за завтрак		660	16,53	36,4	59,09	635,4	

Неделя 2							
День 1							
завтрак	Макароны с сыром	226	11,2	16,27	31,78	313,4	204
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Итого за завтрак		616	14,44	17,15	67,82	484,136	

День 2							
завтрак	Жаркое по-домашнему	200	20,0	5,33	18,5	205	276
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
	Огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
Итого за завтрак		590	23,63	6,21	67,81	433,4	

День 3							
завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,1	10,3	24,1	182	4
	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	142	631
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
	Булочка школьная	40	4	1,92	29,43	147,5	428
Итого за завтрак		570	12,68	12,98	109,36	576,7	

День 4							
завтрак	Гуляш из свинины	100	13,0	6,5	4	132	437
	Гречка отварная рассыпчатая	180	8,13	9,09	45,05	282,48	302
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,6	10,08	9,55	136,44	1
Итого за завтрак	710	25,61	26,43	105,63	766,12		

День 5							
завтрак	Запеканка из творога	150	16,7	12,5	11,4	180,7	463
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	132,8	527
	Бутерброд с сыром	50	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	41	
Итого за завтрак		550	20,41	17,39	59,18	454,8	

Итого		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней завтрак		6166	180,88	184,08	823,98	5688,298	
В среднем за 1 день завтрак		616,6	18,08	18,4	82,39	568,82	