

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

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Исх. № 7 С. Ум
 «17» августа 2025 г.

Обед (ОВЗ 5-11 классы)

Директор МБОУ «СОШ № 1 г. Порхова»
 Н.В. Никитина

Приказ № 44-ОД от 18.08.2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккалорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Суп с рыбными консервами	250	8,5	8,5	14,25	167	87
	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		510	13,5	9,22	48,98	347,7	

День 2							
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	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		510	15,53	13,44	88,31	408,35	

День 3							
	Щи со свежей капустой	250	2,9	3,2	14,4	96	124
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
Итого за обед		510	6,4	3,92	62,4	334,4	

День 4									
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	5,25	5,37	22,1	150,3	103		
	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		510	10,65	8,75	63,64	389,4			

День 5									
	Борщ с курой	250	11,8	10,44	17,693	207,49	170		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527		
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4			
Итого за обед		510	15,3	11,16	65,693	445,89			

Неделя 2									
День 1									
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102		
	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		510	9,29	6	51,06	315,486			

День 2									
	Рассолыник Ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9	96		
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	42		
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4			
Итого за обед		510	5,97	7,92	48,35	280,3			

День 3								
	Свекольник	250	2,268	5,38	10,982	98,677	68	
	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		510	5,468	6	45,712	279,413		

День 4								
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	5,25	5,37	22,1	150,3	103	
	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		510	15,29	13,53	94,08	423,9		

День 5								
	Щи со свежей капустой	250	2,9	3,2	14,4	96	124	
	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		510	6,1	3,92	49,13	276,736		

Итого		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая и ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней обед		5100	103,498	83,86	617,355	3501,575	
В среднем за 1 день обед		510	10,34	8,38	61,73	350,15	