

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (средняя школа ОБЗ) МБОУ «СОШ №1 г. Порхов»
на 2024-2025 год

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Ирина Игоревна

«17» октября 2024 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Н.В. Никитина

«18» августа 2024 г.

Н.В. Никитина

1 ДЕНЬ

ОБЕД

№ 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	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
3	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	61,126
ИТОГО				12,08	54,33	12,76	413,4

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп гороховый на курином бульоне	102	1/250	5,23	16,33	5,49	134,75
2	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	61,126
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				6,005	51,06	9,65	324,276

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Щи со свежей капустой с курой и сметаной	124	1/250\5	3,2	11,4	2,9	96,0
2	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
ИТОГО				3,92	59,4	7,36	334,4

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	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
3	Кофейный напиток с молоком	379	1/200	2,65	20,54	2,4	110,7
ИТОГО				5,83	60,365	9,035	350,775

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	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				11,16	65,693	16,26	445,89

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
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
5	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200\13,5\7,2	0,00,5	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				7,315	48,23	13,05	340,536

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп картофельный с мясом куры	26	1/250	7,325	18,375	4,75	170,80
6	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
7	Чай с сахаром	152	1/200	-	14,040	0,156	53,274
ИТОГО				8,045	53,415	8,86	352,474

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\10279,41 3	5,330	10,982	2,268	98,677
2	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
3	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
	ИТОГО			6,105	45,712	6,428	279,413

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	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
3	Какао с молоком	382	1/200	7,44	50,98	7,04	145,2
	ИТОГО			18,335	82,83	15,65	455,975

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Щи со свежей капустой с курой со сметаной	124	1/250\5	3,2	11,4	2,9	96,0
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
4	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
	ИТОГО			3,925	46,13	7,06	282,236
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			82,77	572,175	106,113	3602,175
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			8,277	57,22	10,611	360,22