

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

Согласовано
Председатель школьного
Родительского совета
Мещеряков Т.С.
«17» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Н.В. Никитина
«18» августа 2024 г.



1 ДЕНЬ

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп рыбный	142	1/250	8,60	1,36	19,6	223,8
2	Жаркое по-домашнему	276	1/180	20,8	5,33	45,95	205,0
3	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
4	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0	13,73	52,336
ИТОГО				17,53	34,22	102,56	622,736

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп гороховый на курином бульоне	102	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75
2	Рис отварной	336	1/200	4,5	6,4	18,4	158
3	Голень куриная	116	1/100	10,4	20,1	0,8	226,0
4	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200	0,2	0	13,73	61,126
5	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
ИТОГО				25,29	32,5	82,1	739,656

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Щи со свежей капустой с курой со сметаной	124	1/250\5	2,9	3,2	11,4	96,0
2	Гуляш из свинины	437	1/100	13,9	6,5	4,0	132,0
3	Рис отварной	304	1/180	3,99	5,85	44,87	253,08
4	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
5	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,5	0	27,0	110,0
ИТОГО				26,26	14,73	872,48	26,56

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	59	1/250	1,07	1,0	7,53	44,67
2	Запеканка творожная с повидлом	463	1/150/20	16,7	9,0	3,2	156,0
3	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
4	Кофейный напиток с молоком	379	1/200	2,4	2,66	20,54	110,7
ИТОГО				18,46	61,29	527,17	25,53

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Борш с курой и сметаной	43	1/250\10	10,3	10,44	17,693	207,49
2	Макароны с сыром	204	1\180\40	11,29	16,27	31,78	313,44
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,5	0	27,0	110,0
4	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
ИТОГО				27,55	99,753	772,53	27,21

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп с фрикадельками	104	1/250	8,89	4,15	13,5	159,8
2	Оладьи со стущ. молоком или повидлом	1259	1/150\20	12,2	5,06	55,29	296,31
3	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0,005	13,73	52,336
ИТОГО				20,01	11,3,07	773,516	26,87

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп картофельный с мясом куры	26	1/250	4,75	7,325	18,375	170,80
2	Гуляш из свинины	437	1/100	13,9	6,5	4,0	132,0
3	Макаронны отварные с маслом	309	1/180\6	6,27	5,61	43,4	251,28
4	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
5	Чай с сахаром	296	1/200	0,2	-	14,0	28,0
ИТОГО				26,755	108,435	836,92	30,18

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Свекольник со сметаной и яйцом	68	1/250\10	2,258	5,380	10,982	98,677
2	Котлеты рыбные	143	1/70	8,1	2,1	6,2	75
3	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	4,1	6,3	26,7	348,04
4	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0,005	13,73	52,336
ИТОГО				19,288	14,62	80,892	715,653

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Рассольник Ленинградский	96	1/250	2,7	7,2	13,35	123,9
2	Каша гречневая с маслом	302	180/6	8,13	9,09	45,05	282,48
3	Фрикадельки мясные с соусом	288	1/110	7,92	9,0	8,92	149,8
4	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
5	Какао с молоком	382	1/200	7,04	7,44	50,98	145,2
ИТОГО				37,05	154,4	909,78	30,75

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Щи со свежей капустой с курой и сметаной	124	1/25/5	2,9	3,2	11,4	96,0
2	Жаркое по-домашнему	276	1/180	20,3	5,33	45,95	205,0
3	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
4	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0	13,73	52,336
ИТОГО				21,25	101,27	494,936	28,52
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				242,035	273,4	1018,5	7265,377
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ				24,5	27,34	101,85	726,53