

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся 1-4 классов, являющихся членами семей мобилизованных граждан, военнослужащих и (или) сотрудников, принимающих участие в СВО, военнослужащих и (или) сотрудников, погибших в ходе СВО, а также детей из многодетных, маломощных семей, МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2025-2026 учебный год

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Никитина Н.В.

«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Н.В.Никитина

Приказ № 44-ОД от 28.08.2025 г.

Обед



Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	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	
	Слойка фруктовая	50	6	17,0	56,0	400	
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	
Итого за обед		1060	40,7	36,05	156,98	1137,7	
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 запеченная	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	
	Слойка с варёной студёной	100	9	18	67,5	471,9	
Итого за обед		990	40,18	57,97	189,8	1322,53	

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	
	Слойка фруктовая	50	6	17,0	56,0	400	
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	
итого за обед		1140	34,44	31,68	194,4	1272,48	

День 4							
обед	Салат из свежей капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями и 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	
	Слойка с варёной студёной	100	9	18	67,5	471,9	
Итого за обед		880	38,55	43,75	153,04	11331	

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	
	Слойка фруктовая	50	6	17,0	56,0	400	
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	
Итого за обед	1046	34,05	44,55	178,753	1266,49		

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	
	Слойка с варёной сгущённой	100	9	18	67,5	471,9	
Итого за обед		880	29,03	46,58	213,49	1433,806	

День 2							
обед	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,6	6,1	60,8	54-133
	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	

	Слойка фруктовая	50	6	17,0	56,0	400	
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	
Итого за обед		1140	41,14	35,68	180,35	1218,38	

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	
	Хлеб ржаной	100	9	18	67,5	471,9	
	Слойка с варёной сгущёнкой	100	9	18	67,5	471,9	
Итого за обед		950	29,708	59,74	129,272	1187,513	

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	
	Слойка фруктовая	50	6	17,0	56,0	400	
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	
Итого за обед		1060	34,03	54,84	196,41	1128,05	

День 5							
обед	Огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Щи 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	
	Слойка с варёной сгущённой	100	9	18	67,5	471,9	
Итого за обед		870	35,76	27,37	137,41	966,836	

Итого		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней обед			357,588	438,21	1729,905	22264,785	
В среднем за 1 день обед			35,75	43,82	172,99	2226,47	