

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

Согласовано
Председатель школьного
Родительского совета

Васильева Т.С.
«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхов»
Н.В. Никитина
«28» августа 2024 г.

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	70	1/200\5\5	7,3	7,3	22,69	187,5
2	Бутерброд с сыром	3	1/30/5\15	2,81	4,49	10,98	100,3
3	Компот из айвы	929	1/200	0,2	0	19,8	77
	ИТОГО			10,71	12,19	63,27	405,8

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Котлета мясная, запеченная	161	1/100	14,05	11,45	10,22	198,75
2	Макароны отварные с маслом	309	1/180	6,27	5,51	43,4	251,28
3	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0,005	13,73	52,336
	ИТОГО			24	24,425	93,78	695

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша гречневая с маслом	302	1/180\5	8,13	9,09	45,05	282,48
2	Голень запеченная	290	1/100	12,75	16,0	0,06	221
3	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0,005	13,73	52,336
	ИТОГО			24,12	25,9	81	673,73

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Макароны отварные с маслом	309	1/180\6	6,27	5,51	43,4	251,28
2	Кура с сметанным соусе	116	1/100	10,4	20,1	0,8	226,0
3	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
4	Компот из яблок	631	1/200	0,2	0,00	35,8	142
	ИТОГО			20,15	27,17	109,23	765,86

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Котлеты рыбные	143	1/70	8,1	2,1	6,2	75
2	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	4,1	6,3	26,7	348,04
3	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
4	Сок фруктовый	103	1/200	0,8	0	23,0	94
	ИТОГО			16,14	15,25	78,31	689,54

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Макароны с сыром	204	1//180\20	11,29	15,27	31,78	313,44
2	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
3	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0,005	13,73	52,336
	ИТОГО			14,53	17,155	67,84	484,176

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Жаркое по-домашнему	276	1/180	20,3	5,33	45,95	205,0
2	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,5	0	27,0	110,0
	ИТОГО			24,34	6,21	95,26	433,4

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Булочка школьная	428	1/40	4,97	1,92	29,43	147,5
2	Каша рисовая молочная	4	1/200\5	6,1	10,3	24,1	182
3	Хлеб ржаной		1/30	1,98	0,36	10,23	64,2
4	Компот из яблок	342	1/200	0,14	0,14	25,09	103,14
	Итого			13,59	13,12	98,65	537,84

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Гуляш из свинины	437	1/100	13,9	6,5	4	132
2	Рис отварной	304	1/180	2,5	4,0	25,2	151
3	Хлеб ржаной		1/30	1,98	0,36	10,23	64,2
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,5	0	27,0	110,0
	ИТОГО			20,9	21,34	85,78	634

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Сырники из творога со сгущенным молоком \ с повидлом\	463	1/150/20	16,7	9,0	3,2	156
2	Бутерброд с сыром	3	1/30/5\15	2,81	4,49	10,98	100,3
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,5	0	27,0	132,80
	ИТОГО			20,41	13,89	50,98	430,1

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				176,65	188,77	824,1	5749,446
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ				17,665	18,877	82,41	574,944