

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2026-2027 год)

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Иванов И.И.

«26» сентября 2026 г.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

И.В. Никитина

Приказ № 44-ор от 28.08 2026 г.

Полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
полдник	Какао с молоком	200	7,04	7,44	50,98	145,2	258
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0	
Итого за полдник		240	10,84	12,84	76,26	307,2	

День 2							
полдник	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0	27,0	110,0	527
	Бутерброд с сыром	50	2,81	4,49	10,98	100,3	3
Итого за полдник		250	3,31	4,49	37,98	210,3	

День 3							
полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Булочка школьная	1/40	3,10	1,92	29,43	147,5	
Итого за полдник		240	3,3	1,92	43,16	199,836	

День 4									
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154		
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0			
Итого за ПОЛДНИК		240	4	5,4	39,01	214,336			

День 5									
ПОЛДНИК	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154		
	Бутерброд с маслом	40/10	33,1	3,9	7,45	101,31	14		
Итого за ПОЛДНИК		250	33,3	3,9	21,18	153,646			

Неделя 2									
День 1									
ПОЛДНИК	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527		
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	20,1	3,1	0,2	94,7			
Итого за ПОЛДНИК		240	20,6	3,1	27,2	204,7			

День 2									
ПОЛДНИК	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	142	631		
	Бутерброд с сыром	50	2,81	4,49	10,98	100,3	3		
Итого за ПОЛДНИК		250	3,01	4,49	46,78	242,3			

День 3									
ПОЛДНИК	Какао с молоком	1/200	7,04	7,44	50,98	145,2	258		
	Булочка школьная	1/40	3,10	1,92	29,43	147,5			
Итого за ПОЛДНИК		240	10,14	9,36	80,41	292,7			

День 4							
полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	20,1	3,1	0,2	94,7	14
Итого за полдник		240	20,3	3,10	13,93	147,0	

День 5							
полдник	Компот из яблок	1/200	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Бутерброд с маслом	40/10	33,1	3,9	7,45	101,31	14
Итого за полдник		250	33,24	4,04	32,54	204,45	

Итого		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней полдник		2440	142,04	52,64	418,45	2176,46	
В среднем за 1 день полдник		244	14,2	5,26	41,845	217,64	