

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

Согласовано
 Председатель школьного
 Родительского совета

Василина Т.С. [подпись]
 «26» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
 Н.В. Никитина
 [подпись]
 Приказ от 26.02.2025 г.

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша пшенная с маслом и сахаром	70	1/200,5\5	7,3	22,69	7,3	187,5
2	Бутерброд с сыром	3	1/30/5\15	4,49	10,98	2,81	100,3
3	Компот из апельсинов	929	1/200	0	19,8	0,2	77
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	9,8	0,4	41,0
	ИТОГО			12,19	63,27	10,71	405,8

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	25	1/100	6,6	6,4	1,1	88
2	Котлета мясная, запеченная	161	1/100	11,45	10,22	14,05	198,75
3	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,61	43,4	6,27	251,28
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	9,8	0,4	41,0
	ИТОГО			24,425	93,78	24	695

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Помидоры порционно	71	1\60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Каша гречневая с маслом	302	1/180\6	9,09	45,05	8,13	282,48
3	Голень запеченная	290	1/100	16,0	0,06	12,75	221
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	9,8	0,4	41,0
	ИТОГО			25,9	81	24,12	673,73

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огурцы порционно	71	1\60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Макароны отварные с маслом	309	1/180\6	5,61	43,4	6,27	251,28
3	Кура в сметанном соусе	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Компот из яблок	631	1/200	0,00	35,8	0,2	142
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	9,8	0,4	41,0
	ИТОГО			27,17	109,23	20,15	765,86

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежих огурцов с маслом	20	1/100	6,09	2,38	0,76	67,3
2	Котлеты рыбные	143	1/70	2,1	6,2	8,1	75
3	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	6,3	26,7	4,1	348,04
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Сок фруктовый	103	1/200	0	23,0	0,8	94
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	9,8	0,4	41,0

ИТОГО		15,25	78,31	16,14	689,54
-------	--	-------	-------	-------	--------

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Помидоры порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Макароны с сыром	204	1/180\20	16,27	31,78	11,29	313,44
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
5	Фрукты свежие		1/100	0,4	9,8	0,4	41,0
	ИТОГО			17,155	67,84	14,53	484,176

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г.	Углеводы г.	Белки г.	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огуцы порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Жаркое по-домашнему	276	1\180	5,33	45,95	20,8	205,0
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
5	Фрукты свежие		1/100	0,4	9,8	0,4	41,0
	ИТОГО			6,21	95,26	24,34	433,4

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Булочка школьная	428	1/40	1,92	29,43	4,97	147,5
2	Каша рисовая молочная	4	1\200\5	10,3	24,1	6,1	182
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Компот из яблок	342	1/200	0,14	25,09	0,14	103,14
5	Фрукты свежие		1/100	0,4	9,8	0,4	41,0
	Итого			13,12	98,65	13,59	537,84

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты	43	1/100	5,08	9,02	1,4	87,4
2	Гуляш из свинины	437	1/100	6,5	4	13,9	132
3	Рис отварной	304	1/180	4,0	25,2	2,5	151
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	9,8	0,4	41,0
	ИТОГО			21,34	85,78	20,9	634

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Запеканка из творога	463	1/150/20	12,5	11,4	16,7	156
2	Бутерброд с сыром	3	1/30/5/15	4,49	10,98	2,81	100,3
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	132,80
4	Фрукты свежие		1/100	0,4	9,8	0,4	41,0
	ИТОГО			13,89	50,98	20,41	430,1

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