

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

Согласовано
 Председатель школьного
 Родительского совета

Вариантно П.С. Иван
 «26» февраля 2025 г.
 Обед
 Приложение №1 к приказу от 26.02.2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Осупцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп рыбный	250	8,6	11,36	19,6	223,8	142
	Жаркое по-домашнему	200	18	17,37	15,39	290,7	54-9м
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,005	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
	Слойка фруктовая	50	6,0	17,0	56,0	400	Псков хлеб
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	
Итого за обед		1020	37,26	46,57	154,11	1116	

День 2							
Обед	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,02	87,4	43
	Суп гороховый	250	5	5,28	16,33	134,75	102
	Кура запечённая (голень)	80	19,3	16	0,06	221,44	81
	Рис отварной	180	2,5	4	25,2	151	304
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,005	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
	Слойка с вареной студенькой	100	9,0	18,0	67,5	471,9	Псков хлеб
Итого за обед		950	39,74	44	148,46	1190	

День 3							
обед	Салат из отварной свеклы	80	1,31	9,99	7,66	126,44	54-13з
	Щи со свежей капустой	255	2,9	3,2	11,4	96	124
	Гуляш из свинины	100	13	6,5	4,5	132	437
	Макароны отварные с маслом	150	6,27	5,61	43,4	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	6,0	17,0	56,0	400	Псков хлеб
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	
итого за обед	1095	33,78	43,02	193,96	1338,12		

День 4							
обед	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,02	87,4	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,07	2,83	17,53	104,7	208
	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 вареной сгущенкой	100	9,0	18,0	67,5	471,9	Псков хлеб
Итого за обед		880	33,57	41,79	146,5	1083,8	

День 5							
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ с курой	260	11,8	10,44	17,693	207,49	170
	Макароны с сыром	226	11,29	16,27	53,78	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	6,0	17,0	56,0	400	Псков хлеб
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	

Итого за обед	1056	34,05	44,55	144,75	866	
---------------	------	-------	-------	--------	-----	--

Неделя 2							
День 1							
обед	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,02	87,4	43
	Суп с фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	92
	Оладьи	170	9,12	12,5	85,38	510,76	473
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,005	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,72	21	128,4	
	Слойка с вареной стружкой	100	9,0	18,0	67,5	471,9	Псков хлеб
Итого за обед		880	30,83	47	213	1449	

День 2							
обед	Салат из отварной свеклы	80	1,31	9,99	7,66	126,44	54-13з
	Суп картофельный	250	4,75	7,3	18,37	170,8	200
	Ульяш из свинины	100	13,0	6,5	4	132	437
	Макароны отварные с маслом	180	6,27	5,61	43,4	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	6,0	17,0	56,0	400	Псков хлеб
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	
Итого за обед		1120	35,3	47,12	187	1330	

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	180	4,1	6,3	26,7	348,04	312		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,005	13,73	52,336	154		
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4			
Итого за обед	Слойка с вареной студенькой	100	9,0	18,0	67,5	471,9	Псков хлеб		
День 4		930	27,3	32,625	147,892	1186			
обед	Салат из свежих огурцов с маслом	20	1/100	6,09	2,38	076	67,3		
	Рассольник Ленинградский	250	2,7	7,2	19,5	132,9	96		
	Фрикадельки мясные с соусом	100	8,92	9	8,92	149,8	355		
	Каша гречневая с маслом	180	8,13	9,09	45,05	282,48	302		
	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	6,0	17,0	56,0	400	Псков хлеб		
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94			
	Итого за обед		1120	37,53	50,5	229	1364		
	День 5								
обед	Огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71		
	Щи со свежей капустой	255	2,9	3,2	11,4	96	124		
	Жаркое по-домашнему	200	20	5,33	18,5	205	276		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,005	13,73	52,336	154		
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,72	21	128,4			
Итого за обед	Слойка с вареной студенькой	100	9,0	18,0	67,5	471,9	Псков хлеб		
Итого за обед		875	36,36	27,375	133	965			