

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся МБОУ «СОШ №1 г. Порхов» на 2 полугодие 2021-2022 года

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Ирина Николаевна Рт
«30» сентября 2021 г. м.п

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхов»

Ирина Николаевна



ОБЕД

1 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огульцы порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Суп рыбный	142	1/250	11,36	19,6	8,60	223,8
3	Жаркое по-домашнему	276	1/220	7,5	21,95	27,5	265
4	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
ИТОГО				19,736	79,991	40,925	687,126

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из моркови	41	1/80	3,6	11,6	0,8	80
2	Суп гороховый на бульоне	102	1/250	5,28	16,33	5,49	134,75
3	Капуста тушеная	321	1/200	3,86	11,8	3,76	92,62
4	Сосиска отварная	116	1/100	22	1,19	11,3	247,96
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
6	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
ИТОГО				35,496	77,081	25,515	740,456

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из огурцов с маслом	20	1/100	8,095	3,37	0,613	88,784
2	Щи со свежей капустой на бульоне со сметаной	27	1/250	9,15	6,275	4,625	140,975

3	Гуляш	437	1/100	12,99	4,01	12,55	182,25
4	Рис отварной	304	1/180	0,90	44,82	3,96	253,08
5	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
6	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
ИТОГО				31,855	106,475	26,248	899,089

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты с морковью	1	1/100	10,0	10	1,6	136,67
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	59	1/250	2,5	18,825	2,675	111,675
3	Запеканка с молоком сгущенным	79	1/150/20	18,46	25,38	26,54	379,62
4	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
5	Кофейный напиток с молоком	379	1/200	1,512	19,559	1,754	98,856
ИТОГО				33,192	94,764	36,569	850,821

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огурицы порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Борщ с курой и сметаной	25	1/250	10,325	8,45	4,525	167,9
3	Каша гречневая с маслом	302	1/180	4,14	45	8,10	282,48
4	Тертелли в соусе	286	1/100	16,14	18,62	14,72	278,75
5	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
6	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
ИТОГО				31,445	122,35	32,505	976,33

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из капусты	1	1/100	10	10	1,6	136,67
2	Суп с фрикадельками	104	1/250	6,59	13,5	8,89	159,8
3	Рис отварной	304	1/180	0,90	44,82	3,96	253,08
4	Печень по-строгановски	47	1/100	9,82	7,35	13,67	174,52
5	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
6	Чай с лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
ИТОГО				28,066	111,831	32,285	909,72

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свеклы	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Суп картофельный с мясом куры	26	1/250	7,325	18,375	4,75	170,80
3	Гуляш	437	1/100	12,99	4,01	12,55	182,25
6	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,482	48,938	7,140	273,653
7	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
8	Чай с сахаром	152	1/200	-	14,040	0,156	53,274
ИТОГО				26,637	94,603	29,256	763,503

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огурицы порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Свекольник	68	1/250	5,380	10,982	2,268	98,677
3	Рыба тушеная с овощами	229	1/100	6,144	4,213	16,381	137,695
4	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	33,42	7,58	4,68	220,62
5	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
6	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
ИТОГО				45,82	61,222	28,154	655,318

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из моркови	41	1/80	3,6	11,6	0,8	80
2	Рассольник Ленинградский	96	1/250	10,175	10,85	4,65	182,375
3	Каша гречневая с маслом	302	180	6,647	36,055	7,988	235,992
4	Сосиска отварная	116	1/100	22	1,19	11,3	247,96
5	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
6	Какао с молоком	382	1/200	2,8	19,974	3,386	118,64
ИТОГО				45,942	100,669	32,124	988,967

10 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	Шли со свежей капустой со сметаной	27	1/250	9,15	6,275	4,625	140,975

3	Жаркое по-домашнему	276	1/220	7,5	21,95	27,5	265
4	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
ИТОГО				17,526	66,666	36,95	604,301
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				315,715	915,652	320,531	8162,683
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ				31,572	91,565	32,053	816,268