

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

Согласовано
 Председатель школьного
 Родительского совета
В.И. Никитина
 «27» августа 2024 г.

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



ПОДПИСИ

1 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5/7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
2	Кондитерское изделие (печенье, вафли)		40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ИТОГО		260	3,105	13,93	20,3	147,03

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
2	Бутерброд с сыром	3	1/30/5/15	4,49	10,98	2,81	100,3
	ИТОГО		250	4,49	37,98	3,31	210,3

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5/7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
2	Булочка школьная	428	1/40	1,92	29,43	4,97	147,5
	ИТОГО		260	1,925	43,16	5,17	199,836

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Какао с молоком	382	1/200	7,44	50,98	7,04	145,2
2	Кондитерское изделие (печенье, вафли)		40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ИТОГО		240	10,54	51,18	27,14	239,9

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Компост из яблок	342	1/200	0,14	25,09	0,14	103,14
2	Бутерброд с маслом	14	40/10	3,9	7,45	33,1	101,31
	ИТОГО		250	4,04	32,54	33,24	204,45

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5/7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
2	Кондитерское изделие (печенье, вафли)		40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ИТОГО		260	3,105	13,93	20,3	147,03

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Компост из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
2	Бутерброд с сыром	3	1/30/5/15	4,49	10,98	2,81	100,3
	ИТОГО		250	4,49	37,98	3,31	210,3

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5/7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
2	Булочка школьная	428	1/40	1,92	29,43	4,97	147,5
	ИТОГО		260	1,925	43,16	5,17	199,836

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Какао с молоком	382	1/200	7,44	50,98	7,04	145,2
2	Кондитерское изделие (печенье, вафли)		40	3,1	0,2	20,1	94,7
	ИТОГО		240	10,54	51,18	27,14	239,9

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Компот из яблок	342	1/200	0,14	25,09	0,14	103,14
2	Бутерброд с маслом	14	40/10	3,9	7,45	33,1	101,31
	ИТОГО		250	4,04	32,54	33,24	204,45

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		1750	48,195	357,58	178,32	2003,0
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ		175,0	4,81	35,75	17,83	200,3