

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся
МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2025-2026 год

Согласовано
 Председатель школьного
 Родительского совета
Михайлов С. С.
 «28» августа 2025 г.

Завтрак (5-11 классы)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Н.В. Никитина
 Приказ № 211-ОД от 28.08.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,4	3,5	39,1	208	103
	Компот из апельсина	200	0,2	0	19,8	77	929
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		450	12,33	10,38	73,46	424	

День 2								
завтрак		Котлета мясная, запеченная	100	14,5	11,45	10,22	198,75	161
		Макароны отварные с маслом	180	6,24	0,66	42,9	251,28	309
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
Итого за завтрак		510	22,92	12,47	77,08	566,566		

День 3								
завтрак	Голень куриная запечённая	100	12,75	22,45	1,4	258,34	290	
	Рис отварной	180	2,5	4	25,2	151	304	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2		
Итого за завтрак		510	17,43	26,36	50,56	525,876		

День 4								
завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) «Дружба»	200	8,24	10,62	41,18	293,82	62	
	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	142	631	
	Булочка школьная	40	3,10	1,92	29,43	147,5		
Итого за завтрак		440	11,54	12,54	106,41	583,32		

День 5								
завтрак	Котлета рыбная	70	8,01	2,1	6,2	75	143	
	Картофельное пюре с маслом	200	4,68	33,42	7,58	348	312	
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	103	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2		
Итого за завтрак		500	15,47	35,88	47,01	581,2		

Неделя 2								
День 1								
завтрак	Макароны с сыром	226	11,2	16,27	31,78	313,4	204	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2		
Итого за завтрак		456	13,38	16,63	55,74	429,936		

День 2									
завтрак	Жаркое по-домашнему	200	20,0	5,33	18,5	205		276	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27		110	527	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23		64,2		
Итого за завтрак		430	22,48	5,69	55,73		379,2		

День 3									
завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,1	10,3	24,1		182	4	
	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8		142	631	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23		64,2		
	Булочка школьная	40	4	1,92	29,43		147,5	428	
Итого за завтрак		470	12,28	12,58	99,56		535,7		

День 4									
завтрак	Гуляш из свинины	100	13,0	6,5	4		132	437	
	Гречка отварная рассыпчатая	180	8,13	9,09	45,05		282,48	302	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27		110	527	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23		64,2		
Итого за завтрак		510	23,61	15,95	86,28		588,68		

День 5									
завтрак	Запеканка из творога	150	16,7	12,5	11,4		180,7	463	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27		132,8	527	
	Бутерброд с сыром	50	2,81	4,49	10,98		100,3	3	
Итого за завтрак		400	20,01	16,99	49,38		413,8		

Итого		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней завтрак		4676	171,45	165,47	701,21	5028,278	
В среднем за 1 день завтрак		467,6	17,14	16,54	70,12	502,82	