

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

Согласовано
 Председатель школьного
 Родительского совета
Павлова Т.С.
 «27» августа 2024 г.


 Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхов»
Б.В. Никитина
 «28» августа 2024 г.

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша пшеничная молочная	70	1/200\5\5	7,3	7,3	22,69	187,5
2	Бутерброд с сыром	3	1/30\5\15	2,81	4,49	10,98	100,3
3	Компот из апельсинов	929	1/200	0,2	0	19,8	77
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	0,4	9,8	41,0
	ИТОГО		560	10,71	12,19	63,27	405,8

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	54-13з	1/100	1,1	3,5	6,1	60,8
2	Котлета мясная, запеченная	161	1/100	14,05	11,45	10,22	198,75
3	Макароны отварные с маслом	309	1/180	6,27	5,61	43,4	251,28
4	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0,005	13,73	52,336
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	0,4	9,8	41,0
	ИТОГО		710	24,45	21,425	93,48	668,366

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Помидоры порционно	71	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2
2	Каша гречневая с маслом	302	1/180\6	8,13	9,09	45,05	282,48
3	Кура запеченная (голзнь)	81	1/100	19,3	16,0	0,06	221,44
4	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	1,023	64,2
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5\7,2	0,2	0,005	13,73	52,336
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	0,4	9,8	41,0
	ИТОГО		676	30,67	25,975	81,15	674,656

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из моркови	16	1/80	0,9	0,7	9,2	41,38
2	Макароны отварные с маслом	309	1/180\6	6,27	5,51	43,4	251,28
3	Кура в сметанном соусе	290	1/100	12,1	22,45	1,4	258,34
4	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	1,023	64,2
5	Компот из яблок	631	1/200	0,2	0,00	35,8	142
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	0,4	9,8	41,0
	ИТОГО		690	21,85	29,52	109,83	798,2

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежих огурцов с маслом	20	1/100	0,76	6,09	2,38	67,3
2	Котлеты рыбные	143	1/70	8,01	2,1	6,2	75
3	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	3	6,3	24,03	313,23
4	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	1,023	64,2
5	Сок фруктовый	103	1/200	0,8	0	23,0	94
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	0,4	9,8	41,0
	ИТОГО		710	14,95	14,62	75,64	654,73

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Помидоры порционно	71	1/60	0,65	0,12	2,28	13,2
2	Макароны с сыром	204	1//180\20	11,2	15,27	31,78	313,4
3	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0,005	13,73	52,336
5	Фрукты свежие		1/100	0,4	0,4	9,8	41,0
	ИТОГО		635,2	14,44	17,155	67,82	484,136

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огурцы порционно	71	1/60	0,65	0,12	2,28	13,2
2	Жаркое по-домашнему	54-9м	1\180	18	17,37	15,39	290,7
3	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,5	0	27,0	110,0
5	Фрукты свежие		1/100	0,4	0,4	9,8	41,0
	ИТОГО		590	21,54	18,25	64,7	519,1

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Булочка школьная	428	1/40	4,97	1,92	29,43	147,5
2	Каша рисовая молочная	4	1\200\5	6,1	10,3	24,1	182
3	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
4	Компот из яблок	631	1/200	0,2	0	35,8	142
5	Фрукты свежие		1/100	0,4	0,4	9,8	41,0
	Итого		575	12,68	12,98	109,36	576,7

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты с морковью	1	1/100	1,62	10,08	9,55	136,44
2	Гуляш из свинины	437	1/100	13,9	6,5	4	132
3	Рис отварной	304	1/180	2,5	4,0	25,2	151
4	Хлеб ржаной		1/30	1,93	0,36	10,23	64,2
5	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,5	0	27,0	110,0
6	Фрукты свежие		1/100	0,4	0,4	9,8	41,0
	ИТОГО		710	20,88	21,34	85,78	634,64

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Сырники из творога со сгущенным молоком \ с повидлом\	463	1/150/20	16,7	12,5	11,4	180,7
2	Бутерброд с сыром	3	1/30/5/15	2,81	4,49	10,98	100,3
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,5	0	27,0	132,80
4	Фрукты свежие		1/100	0,4	0,4	9,8	41,0
	ИТОГО			20,41	17,39	59,18	454,8
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		6426,2	192,58	190,85	810,21	5871,15
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ		642,62	19,258	19,085	81,021	587,115