

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся 5-11 классов, являющихся членами семей мобилизованных граждан, военнослужащих и (или) сотрудников, погибших в ходе СВО, а также членами семей мобилизованных граждан, военнослужащих и (или) сотрудников, погибших в ходе СВО, а также детей из многодетных, малолетних семей МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Согласовано

Март - май 2025г

Председатель школьного

Родительского совета

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Н.В.Никитина

Приказ № 86-ДР от 26.02.2025 г.

«26» февраля 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 пшѐнная молочная	210	7,3	7,3	22,69	187,52	70
	Компот из апельсинов	200	0,2	0	19,8	77	929
	Бутерброд с сыром	50	2,81	4,49	10,98	100,3	3
Итого за завтрак		460	10,31	11,79	53,47	364,82	
обед	Огурыцѣ 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
	Хлѣб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
Итого за обед		770	30,46	29,57	75,11	622,736	
Итого за день		1470	50,77	41,36	128,58	987,556	

День 2							
завтрак	Котлета мясная, запечённая	80	14,5	11,45	10,22	198,75	161
	Макароны отварные с маслом	180	6,27	5,61	43,4	251,28	309
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,005	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
Итого за завтрак		490	22,95	17,425	77,58	566,536	
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 (голени)	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	
Итого за обед		850	30,74	26,055	80,96	719,306	
Итого за день		1340	53,69	43,48	158,54	1285,842	

День 3							
завтрак	Кура запечённая (голень)	80	19,3	16	0,06	221,44	81
	Каша гречневая с маслом	186	8,13	9,09	45,05	282,48	302
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,005	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
Итого за завтрак		496	30,67	25,455	69,07	620,456	
обед	Салат из отварной свеклы	80	1,31	9,99	7,66	126,44	54-133
	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	
итого за обед		40	3,8	5,4	25,28	162,0	
Итого за день		1381	61,45	56,875	209,31	1626,576	

День 4							
завтрак	Кура в сметанном соусе	100	12,1	22,45	1,4	258,34	290
	Макаронны отварные с маслом	180	6,27	5,61	43,4	251,28	309
	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	142	631
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
Итого за завтрак		510	20,55	28,42	90,83	715,82	
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	
Итого за обед		780	24,57	23,79	79,49	611,9	
Итого за день		1290	45,12	52,21	170,32	1327,72	

День 5							
завтрак	Котлета рыбная	80	8,01	2,1	6,2	75	143
	Картофельное пюре с маслом	180	3	5,67	24,03	313,23	312
	Сок фруктовый	200	0,8	0	23	94	103
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
Итого за завтрак		490	10,19	8,13	63,46	546,43	
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
Итого за обед		856	33,25	44,55	177,75	1172,49	
Итого за день		1346	43,44	52,68	241,21	1718,92	

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	0,005	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
Итого за завтрак		456	13,38	16,635	55,74	429,936	
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	
Итого за обед		780	21,83	29,005	146,65	976,656	
Итого за день		1236	23,21	45,64	202,39	1406,592	

День 2							
завтрак	Жаркое по-домашнему	200	18	17,37	15,39	290,7	54-9м
	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	20,48	17,73	52,62	464,9	
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
	Гуляш 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	
Итого за обед		870	28,5	30,12	108,43	836,92	
Итого за день		1300	48,98	47,85	161,05	1301,82	

День 3							
завтрак	Каша рисовая молочная	205	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		475	12,28	12,58	100,36	535,7	
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	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0	
		870	22,128	20,025	106,172	877,653	
Итого за день		1345	34,408	32,605	206,532	1413,353	

День 4							
завтрак	Гуляш из свинины	100	13,0	6,5	4	132	437
	Рис отварной	150	2,5	4	25,2	151	304
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	64,2	
Итого за завтрак		480	17,98	11,34	66,43	357,2	
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	
Итого за обед		870	30,53	33,5	150,09	870,16	
Итого за день		1350	48,51	44,84	216,52	1227,36	

День 5							
завтрак	Запеканка из творога	170	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	420	20,01	16,99	49,38	413,8	
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	
	Слойка фруктовая	50	6,0	17,0	56,0	400	Псков хлеб
Итого за обед		825	33,36	26,375	122,91	894,936	
Итого за день		1245	53,37	43,365	172,29	1308,736	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней завтрак		4707	178,8	166,49	678,94	5771,15	
В среднем за 1 день завтрак		470,7	17,8	16,64	67,89	577,11	
Итого за 10 дней обед		8596	286,14	294,41	1187,182	7464,87	
В среднем за 1 день обед		859,6	28,6	29,4	118,78	746,488	
Итого за 10 дней		13303	464,94	460,9	1866,122	13257,78	
В среднем за 1 день		133,0	46,49	46,0	186,61	1325,7	