

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

Согласовано
 Председатель школьного
 Родительского совета
Вед. Мобеевич НН
 «30» октября 20 21 г. М.П.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
В.В. Никитина
 «30» октября 2021 г.


ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из моркови	41	1/100	0,8	11,6	0,8	80
2	Каша гречневая с маслом	302	1/180	6,647	36,055	7,988	235,992
3	Сосиски отварные	116	1/100	22,0	1,19	11,3	247,96
4	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
5	Компот из яблок	88	1/200	0,08	16,930	0,08	68,76
6	Фрукты свежие		1/150	0,450	13,425	0,975	61,650
	ИТОГО			30,307	93,3	22,823	766,332

2 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	Гуляш	437	1/100	6,5	4	13,9	132
3	Рис отварной	304	1/180	7,2	48	4,8	274,8
4	Хлеб		1/30	0,33	13	2	57
5	Компот из сухофруктов	527	1/200		27,0	0,5	110,0
6	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			24,48	115,425	23,775	772,07

3 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	Макаронны отварные с маслом	309	1/180	5,482	48,938	7,140	273,653
3	Голень запеченная	290	1/100	22,45	1,40	12,75	258,34
4	Хлеб		1/30	0,33	14,1	1,68	68,97
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/6	0,036	15,16	0,165	61,126
6	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			24,25	102,025	124	655,16

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша пшеничная с маслом	103	1/200	7,465	29,098	5,963	207,429
2	Бутерброд с сыром	9	1/30/20	15,8	26	12,5	296
3	Компот из апельсинов	929	1/200	0,01	33,99	0,25	138,6
6	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			13,325	118,213	12,288	745,629

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежих огурцов с маслом	20	1/100	8,095	3,37	0,613	88,784
2	Рыба тушеная с овощами	229	1/100	6,144	4,219	16,381	137,695
3	Картофельное пюре с маслом	65	1/200	9,88	28,54	4,26	220,62
4	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
5	Сок		1/200		26,0	104,3	91
6	Фрукты свежие		1/100	0,5	21,00	1,5	95
	ИТОГО			24,949	97,229	128,734	702,069

6 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	Макароны с сыром	204	1//226	16,27	31,78	11,29	313,44
3	Хлеб		1/30	0,33	14,1	1,68	68,97
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/6	0,036	15,16	0,165	61,126
5	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			17,206	76,745	14,77	518,336

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огурцы порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Жаркое по-домашнему	276	1/220	7,5	21,95	27,5	265
3	Хлеб		1/30	0,33	14,1	1,68	68,97
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,09	32,01	0,66	132,80
5	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			8,49	83,765	31,475	541,57

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	7	1/100	9,99	7,66	1,31	126,44
2	Рис отварной	304	1/180	7,2	48	4,8	274,8
3	Гуляш	437	1/100	6,5	4,0	13,9	132
4	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
5	Компот из яблок	88	1/200	0,08	10,4	0,08	33,34
6	Фрукты свежие		1/150	0,450	13,425	0,975	61,650
	Итого			24,55	97,585	22,745	717,2

9 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	Котлета мясная, запеченная	608	1/100	11,66	37	16,66	247
3	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,482	48,938	7,140	273,653
4	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/6	0,036	15,16	0,165	61,126
6	Фрукты свежие		1/150	0,45	13,425	0,975	61,650
	ИТОГО			27,958	138,623	28,22	849,069

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Запеканка из творога со ступенным молоком	79	1/150/20	18,46	25,38	26,54	379,62
2	Бутерброд с сыром	9	1/30/20	15,8	26	12,5	296
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,09	32,01	0,66	132,80
4	Фрукты свежие		1/150	0,450	13,425	0,975	61,650
	ИТОГО			34,8	96,815	40,675	870,07

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			230,115	1019,725	449,712	7137,505
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			23,012	101,973	44,971	713,751