

Примерный недельный рацион (10 дней) питания обучающихся 5-11 классов, являющихся членами семей мобилизованных граждан, военнослужащих и (или) сотрудников, принимающих участие в СВО, военнослужащих и (или) сотрудников, погибших в ходе СВО, а также детей из многодетных, малоимущих семей, МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2025-2026 учебный год

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

« 2 » 02 2026 г.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Н.В. Никитина

Приказ № 0902 от 2026 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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0	
Итого за завтрак		590	16,53	16,18	108,54	627	

День 2							
Завтрак	Котлета мясная, запечённая	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	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41	
	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,6	6,1	60,8	54+133
	Булочка школьная	1/40	3,10	1,92	29,43	147,5	
Итого за завтрак	750	27,52	18,39	122,41	815,866		

День 3								
завтрак	Филе грудки куриной в сметанном соусе	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		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41		
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	Слойка фруктовая	50	6	17,0	56,0	400		
Итого за завтрак	720	24,49	44,33	118,64	980,076			

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			
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41			
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0			
Итого за завтрак		580	15,74	18,34	141,49	786,3			

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		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41		
	Огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	Булочка школьная	1/40	3,10	1,92	29,43	147,5		
Итого за завтрак		700	19,63	38,32	88,52	782,9		

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		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41		
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	Слойка фруктовая	50	6	17,0	56,0	400		
Итого за завтрак		666	20,44	34,15	123,82	884,136		

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		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41		
	Огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	Булочка школьная	1/40	3,10	1,92	29,43	147,5		
Итого за завтрак		630	26,73	8,13	97,24	580,9		

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		
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41		
	Булочка школьная	40	4	1,92	29,43	147,5	428	
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0		
Итого за завтрак		610	16,48	18,38	134,64	738,7		

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			
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	41			
	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,6	6,1	60,8	54-133		
	Слойка фруктовая	50	6	17,0	56,0	400			
Итого за завтрак		760	31,1	36,95	158,18	1090,48			

День 5									
Завтрак	Запеканка из творога	150	16,7	12,5	11,4				
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27		180,7	463	
	Бутерброд с сыром	50	2,81	4,49	10,98		132,8	527	
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8		100,3	3	
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28		41		
Итого за завтрак		590	24,21	22,79	84,46	162,0			
							616,8		

Итого		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней завтрак		6596	222,87	255,96	1177,94	7903,158	
В среднем за 1 день завтрак		659,6	22,28	25,59	117,79	790,31	