

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся 5-11 классов, являющихся членами семей мобилизованных граждан, военнослужащих и (или) сотрудников, принимающих участие в СВО, а также членами семей мобилизованных граждан, военнослужащих и (или) сотрудников, погибших в ходе СВО, а также детей из многодетных, малоимущих семей МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2024-2025 год

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Киреева Т.С.
«*18*» *сентября* 2024 г.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Н.В. Никитина

«*18*» *сентября* 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

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	210	7,3	7,3	22,69	187,52	70
	Компот из апельсина	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	Огурцы 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
	Хлеб 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 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	54-13з		
	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			
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0			
итого за обед		885	30,78	31,42	140,24	1006,12			
Итого за день		1381	61,45	56,875	209,31	1626,576			

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			
	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			
		870	28,5	30,12	108,43	836,92			
Итого за обед									
Итого за день		1300	48,98	47,85	161,05	1301,82			

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