

Примерный двухнедельный 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, маломощных семей, МБОУ «СОШ №1 г. Порхов» на 2025-2026 учебный год

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Н.В.Никитина

«27» августа 2025 г.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Н.В.Никитина

Приказ № 144-ДВ от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккалорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,4	3,5	39,1	208	103
	Компот из апельсинов	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, запеченная	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	Голень куриная запечённая	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		

Итого за завтрак								
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		
	Салат из моркови	100	0,9	0,7	9,2	41,38	16	
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0		
Итого за завтрак	680	16,64	19,04	150,69	827,68			

Итого за завтрак									
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	Макаронны 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 свежей капусты с морковью	100	1,6	10,08	9,55	136,44	1
	Слойка фруктовая	50	6	17,0	56,0	400	
Итого за завтрак	760	31,61	43,43	161,63	1166,12		

День 5							
завтрак	Запеканка из творога	150	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
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	41	
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0	
Итого за завтрак		590	24,21	22,79	84,46	616,8	

Итого	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней завтрак	6696	224,28	263,14	1190,59	8020,178	
В среднем за 1 день завтрак	669,6	22,4	26,3	119,05	802,01	