

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2024-2025 год
Март – май 2025г.

Согласовано
Председатель школьного
Родительского совета
«6» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Н.В.Никитина
Приказ № 8 от 16.02.2025 г.

1 ДЕНЬ

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огуцы порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Суп рыбный	142	1/250	11,36	19,6	8,60	223,8
3	Жаркое по-домашнему	276	1/180	5,33	45,95	20,8	205,0
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				17,53	102,56	34,22	622,736

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты	43	1/100	5,08	9,02	1,4	87,4
2	Суп гороховый на курином бульоне	102	1/250	5,28	16,33	5,49	134,75
3	Рис отварной	336	1/200	6,4	18,4	4,5	158
4	Голень куриная	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0	13,73	0,2	61,126
6	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				32,55	82,1	25,29	739,656

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	25	1/100	6,6	6,4	1,1	88
2	Щи со свежей капустой с курой со сметаной	124	1/250\5	3,2	11,4	2,9	96,0
3	Гуляш из свинины	437	1/100	6,5	4,0	13,9	132,0
4	Рис отварной	304	1/180	5,85	44,87	3,99	253,08
5	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
6	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
ИТОГО				26,26	114,73	26,56	872,48

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты	43	1/100	5,08	9,02	1,4	87,4
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	59	1/250	1,0	7,53	1,07	44,67
3	Запеканка творожная с повидлом	463	1/150/20	9,0	3,2	16,7	156,0
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
5	Кофейный напиток с молоком	379	1/200	2,66	20,54	2,4	110,7
ИТОГО				18,46	61,29	25,53	527,17

5 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	Борщ с курой и сметаной	43	1/250\10	10,44	17,693	10,8	207,49
3	Макароны с сыром	204	1\180\40	16,27	31,78	11,29	313,44
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
5	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				27,55	99,753	27,21	772,53

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты	43	1/100	5,08	9,02	1,4	87,4
2	Суп с фрикадельками	104	1/250	4,15	13,5	8,89	159,8
3	Оладьи со сгущ. молоком или повидлом	1259	1/150\20	5,06	55,29	12,2	296,31
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				20,01	113,07	26,87	773,516

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	25	1/100	6,6	6,4	1,1	88
2	Суп картофельный с мясом куры	26	1/250	7,325	18,375	4,75	170,80
3	Гуляш из свинины	437	1/100	6,5	4,0	13,9	132,0
6	Макаронь отварные с маслом	309	1/180\6	5,61	43,4	6,27	251,28
7	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
8	Чай с сахаром	296	1/200	-	14,0	0,2	28,0
ИТОГО				26,755	108,435	30,18	836,92

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огуцы порционно	71	1/60	0,12	2,28	0,66	13,2
2	Свекольник со сметаной и яйцом	68	1/250\10	5,380	10,982	2,268	98,677
3	Котлеты рыбные	143	1/70	2,1	6,2	8,1	75
4	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	6,3	26,7	4,1	348,04
5	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
6	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				14,62	80,892	19,288	715,653

9 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	6,09	2,38	0,76	67,3
2	Рассольник Ленинградский	96	1/250	7,2	13,35	2,7	123,9
3	Каша гречневая с маслом	302	180/6	9,09	45,05	8,13	282,48
4	Фрикадельки мясные с соусом	288	1/110	9,0	8,92	7,92	149,8
5	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
6	Какао с молоком	382	1/200	7,44	50,98	7,04	145,2
ИТОГО				37,05	154,4	30,75	909,78

10 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	Щи со свежей капустой с курой и сметаной	124	1/25\5	3,2	11,4	2,9	96,0
3	Жаркое по-домашнему	276	1/180	5,33	45,95	20,8	205,0
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				21,25	101,27	28,52	494,936
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				242,035	1018,5	274,418	7265,377
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ				24,5	101,85	27,4	726,53