

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

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Ильин М.В. *Морозов А.К.*
«30» декабря 2021 г. М.П.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Ильин М.В. *Никитина Н.В.*
«30» декабря 2021 г.

ОБЕД

1 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп рыбный	142	1/250	11,36	19,6	8,60	223,8
2	Жаркое по-домашнему	276	1/220	7,5	21,95	27,5	265
3	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
ИТОГО				19,616	77,711	40,265	673,926

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп гороховый на бульоне	102	1/250	5,28	16,33	5,49	134,75
2	Капуста тушеная	321	1/200	3,86	11,8	3,76	92,62
3	Сосиска отварная	116	1/100	22	1,19	11,3	247,96
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
5	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
ИТОГО				31,896	65,481	24,715	660,456

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Щи со свежей капустой на бульоне со сметаной	27	1/250	9,15	6,275	4,625	140,975
2	Гуляш	437	1/100	12,99	4,01	12,55	182,25
3	Рис отварной	304	1/180	0,90	44,82	3,96	253,08
4	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
5	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
ИТОГО				23,76	103,105	25,185	810,305

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	59	1/250	2,5	18,825	2,675	111,675
2	Запеканка с молоком стуженным	79	1/150/20	18,46	25,38	26,54	379,62
3	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
4	Кофейный напиток с молоком	379	1/200	1,512	19,559	1,754	98,856
ИТОГО				23,192	84,762	34,969	714,151

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Борщ с курой и сметаной	25	1/250	10,325	8,45	4,525	167,9
2	Каша гречневая с маслом	302	1/180	4,14	45	8,10	282,48
3	Тефтели в соусе	286	1/100	16,14	18,62	14,72	278,75
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
5	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
ИТОГО				31,325	120,07	31,845	963,13

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп с фрикадельками	104	1/250	6,59	13,5	8,89	159,8
2	Рис отварной	304	1/180	0,90	44,82	3,96	253,08
3	Печень по-строгановски	47	1/100	9,82	7,35	13,67	174,52
4	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
5	Чай с лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
ИТОГО				18,066	101,831	30,685	772,526

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп картофельный с мясом куры	26	1/250	7,325	18,375	4,75	170,80
2	Гуляш	437	1/100	12,99	4,01	12,55	182,25
3	Макаронны отварные с маслом	309	1/180	5,482	48,938	7,140	273,653
4	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
5	Чай с сахаром	152	1/200	-	14,040	0,156	53,274

ИТОГО	26,517	106,363	28,596	803,977
-------	--------	---------	--------	---------

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Свекольник	68	1/250	5,380	10,982	2,268	98,677
2	Рыба тушеная с овощами	229	1/100	6,144	4,213	16,381	137,695
3	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	33,42	7,58	4,68	220,62
4	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
	ИТОГО			45,7	58,936	24,94	642,118

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Рассольник Ленинградский	96	1/250	10,175	10,85	4,65	182,375
2	Капша гречневая с маслом	302	180	6,647	36,055	7,988	235,992
3	Сосиска отварная	116	1/100	22	1,19	11,3	247,96
4	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
5	Какао с молоком	382	1/200	2,8	19,974	3,386	118,64
	ИТОГО			42,342	89,069	31,324	908,967

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Щи со свежей капустой со сметаной	27	1/250	9,15	6,275	4,625	140,975
2	Жаркое по-домашнему	276	1/220	7,5	21,95	27,5	265
3	Хлеб		1/60	0,72	21	4	124
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,036	15,161	0,165	61,126
	ИТОГО			17,406	64,386	36,29	591,101
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			279,82	871,714	308,814	7540,657
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			27,982	87,171	30,881	754,066