

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (начальная школа)

МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2026-2027 год

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 1 г. Порхова»
Н.В.Никитина
Приказ № 213-08 от 22.08 2026 г.

«26» августа 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 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	
Итого за завтрак		550	12,73	10,78	83,26	465	
обед							
	Салат из свежей капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	43
	Суп с рыбными консервами	250	8,5	8,5	14,25	167	87
	Жаркое по-домашнему	200	20,0	5,33	18,5	205	276
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,3	154
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
Итого за обед		810	33,9	19,05	77,98	643,7	
полдник	Какао с молоком	200	7,04	7,44	50,98	145,2	258
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0	
Итого за полдник		240	10,84	12,84	76,26	307,2	
Итого за день		1600	57,56	42,67	237,5	1415,9	

День 2							
завтрак	Котлета мясная, запечённая	100	14,5	11,45	10,22	198,75	161
	Макаронны 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	54-13з
Итого за завтрак		710	24,42	16,47	92,98	668,366	
обед	Салат из моркови	100	1,1	0,08	7,39	32,94	41
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Голень куриная запечённая	100	12,05	22,45	1,4	258,34	290
	Рис отварной	180	2,5	4	25,2	151	304
	Какао с молоком	200	7,04	7,44	50,98	145,2	258
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
Итого за обед		890	31,18	39,97	122,3	850,63	
полдник	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0	27,0	110,0	527
	Бутерброд с сыром	50	2,81	4,49	10,98	100,3	3
Итого за полдник		250	3,31	4,49	37,98	210,3	
Итого за день		1850	58,91	60,93	253,26	1729,296	

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
Итого за завтрак		670	18,49	27,33	62,64	580,076	
обед	Салат из свежей капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	5,25	5,37	22,1	150,3	103
	Запеканка из творога	170	16,7	12,5	11,4	180,7	469
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	951
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
итого за обед		780	29,55	25,75	93,54	661,1	
полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Булочка школьная	1/40	3,10	1,92	29,43	147,5	
Итого за полдник		240	3,3	1,92	43,16	199,836	
Итого за день		1690	51,34	55	199,34	1441,012	

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	
	Итого за завтрак	540	11,94	12,94	116,21	624,3	
обед	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,6	6,1	60,8	54-133
	Щи со свежей капустой	250	2,9	3,2	14,4	96	124
	Гуляш из свинины	100	13,9	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	60	3	0,72	21	128,4	
Итого за обед		890	29,53	23,11	117,55	809,68	
полдник	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	3,8	5,4	25,28	162,0	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
Итого за полдник		240	4	5,4	39,01	214,336	
Итого за день		1670	45,47	41,45	272,77	1648,316	

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	
Итого за завтрак		660	16,53	36,4	59,09	635,4		
обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	Борщ с курой	250	11,8	10,44	17,693	207,49	170	
	Макароны с сыром	226	11,29	16,27	31,78	313,4	204	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527	
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4		
Итого за обед		796	27,25	27,55	99,753	772,49		
полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154	
	Бутерброд с маслом	40/10	33,1	3,9	7,45	101,31	14	
Итого за полдник		250	33,3	3,9	21,18	153,646		
Итого за день		1706	77,08	67,4	180,023	1561,536		

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
Итого за завтрак		616	14,44	17,15	67,82	484,136	
обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,62	10,08	9,55	136,66	43
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
	Оладьи	170	9,12	12,5	85,38	510,76	473
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,72	21	128,4	
Итого за обед		780	20,03	28,58	145,99	962,906	
полдник	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	20,1	3,1	0,2	94,7	
Итого за полдник		240	20,6	3,1	27,2	204,7	
Итого за день		1636	55,07	48,83	241,01	1651,742	

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
Итого за завтрак		590	23,63	6,21	67,81	433,4		
обед	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,6	6,1	60,8		54-133
	Рассольник Ленинградский	250	2,7	7,2	13,35		123,9	96
	Гуляш из свинины	100	13,9	6,5	4		132	437
	Макароны отварные с маслом	180	6,24	0,66	42,9		251,28	309
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14		28	42
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21		128,4	
Итого за обед		890	27,14	18,68	101,35	724,38		
полдник	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8		142	631
	Бутерброд с сыром	50	2,81	4,49	10,98	100,3		3
Итого за полдник		250	3,01	4,49	46,78	242,3		
Итого за день		1730	53,78	29,38	215,94	1400,08		

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
Итого за завтрак		570	12,68	12,98	109,36	576,7	
обед	Орурцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Свекольник	250	2,268	5,38	10,982	98,677	68
	Котлета рыбная	80	8,1	2,1	6,2	75	143
	Картофельное пюре с маслом	200	4,68	33,42	7,58	348	312
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
Итого за обед		850	18,908	41,74	61,772	715,613	
Полдник	Какао с молоком	1/200	7,04	7,44	50,98	145,2	258
	Булочка школьная	1/40	3,10	1,92	29,43	147,5	
Итого за полдник		240	10,14	9,36	80,41	292,7	
Итого за день		1660	41,728	64,08	251,47	1585,013	

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
Итого за завтрак		710	25,61	26,43	105,63	766,12	
обед	Салат из моркови	100	1,1	0,08	7,39	32,94	41
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	5,25	5,37	22,1	150,3	103
	Плов	200	10,84	24,23	15,94	321,21	265
	Какао с молоком	200	7,04	7,44	50,98	145,2	258
	Хлеб ржаной	60	3	0,72	21	128,4	
		810	27,23	37,84	117,41	778,05	
Итого за обед							
полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Кондитерское изделие (печенье, вафли)	40	20,1	3,1	0,2	94,7	14
Итого за полдник		240	20,3	3,10	13,93	147,0	
Итого за день		1760	73,14	67,37	236,97	1691,17	

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	
Итого за завтрак		550	20,41	17,39	59,18	454,8	
обед	Огурцы порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Ци со свежей капустой	250	2,9	3,2	14,4	96	124
	Жаркое по-домашнему	200	20	5,33	18,5	205	276
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,73	52,336	154
	Хлеб ржаной	60	3,0	0,72	21	128,4	
Итого за обед		770	26,76	9,37	69,91	494,936	
полдник	Компот из яблок	1/200	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Бутерброд с маслом	40/10	33,1	3,9	7,45	101,31	14
Итого за полдник		250	33,24	4,04	32,54	204,45	
Итого за день		1570	80,41	30,80	161,63	1154,18	

Итого		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней завтрак		6166	180,88	184,08	823,98	5688,298	
В среднем за 1 день завтрак		616,6	18,08	18,4	82,39	568,82	
Итого за 10 дней обед		8266	271,478	271,64	1007,555	7413,485	
В среднем за 1 день обед		826,6	27,14	27,16	100,75	741,34	
Итого за 10 дней полдник		2440	142,04	52,64	418,45	2176,46	
В среднем за 1 день полдник		244	14,2	5,26	41,845	217,64	
Итого за 10 дней		16972	594,398	508,36	2249,98	15278,243	
В среднем за 1 день		1697,2	59,43	50,8	224,9	1527,82	