

**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся
МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2026-2027 год**

Согласовано
Председатель школьного
Родительского совета

Ивертские Т.С. Пр
«26» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Н.В. Никитина
Приказ № 02 от 26.04.2026 г.

Завтрак (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	завтрак	200	7,4	3,5	39,1	208	103
		200	0,2	0	19,8	77	929
		50	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		450	12,33	10,38	73,46	424	

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	
Итого за завтрак		510	22,92	12,47	77,08	566,566	

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	
Итого за завтрак		510	17,43	26,36	50,56	525,876	

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	
Итого за завтрак		440	11,54	12,54	106,41	583,32	

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	
Итого за завтрак		500	15,47	35,88	47,01	581,2	

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	
Итого за завтрак		456	13,38	16,63	55,74	429,936	

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	
Итого за завтрак		430	22,48	5,69	55,73		379,2	

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		
	Булочка школьная	40	4	1,92	29,43	147,5		428
Итого за завтрак		470	12,28	12,58	99,56	535,7		

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		
Итого за завтрак		510	23,61	15,95	86,28	588,68		

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
Итого за завтрак		400	20,01	16,99	49,38	413,8		

Итого		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней завтрак		4676	171,45	165,47	701,21	5028,278	
В среднем за 1 день завтрак		467,6	17,14	16,54	70,12	502,82	