

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (начальная школа)
МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 2025-2026 год

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Киреева Т.С. [подпись]
 «12» августа 2025 г.

Директор

МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Н.В. Никитина

Приказ № 44-ОД от 28.08 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Завтрак

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	
	Итого за завтрак	550	12,73	10,78	83,26	465	

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	54-13з
	Итого за завтрак	710	24,42	16,47	92,98	668,366	

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	
Итого за завтрак		670	18,49	27,33	62,64	580,076		

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	
Итого за завтрак		640	12,84	13,64	125,41	665,68		

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		

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	

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		

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		

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			

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			

Итого	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность			
		Белки	Жиры	Углеводы				
Итого за 10 дней завтрак	6266	181,78	184,78	833,18	5729,678			
В среднем за 1 день завтрак	626,6	18,17	18,47	83,31	572,96			