

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 г. ПОРХОВА»**

ПРИКАЗ

от 27 декабря 2022 г.

№ 359-ОД

г. Порхов

Об организации питания

На основании постановления Администрации Псковской области от 25 декабря 2007 года № 457 «Об организации питания обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях» с целью предоставления качественного горячего питания обучающимся

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать питание обучающихся в школе с 11.01.2023 года на второе полугодие 2022/2023 учебного года.
2. Назначить заместителя директора по воспитательной работе Крючкову Светлану Анатольевну ответственной за организацию питания в школе.
3. Организатору питания в школе Крючковой Светлане Анатольевне:
 - провести разъяснительную работу с классными руководителями для последующего разъяснения порядка организации питания родителям (законным представителям);
 - установить график питания обучающихся в столовой;
 - осуществлять контроль за посещением столовой обучающимися и за количеством фактически отпущенных горячих завтраков;
 - организовать дежурство в столовой;
 - составлять списки детей из малоимущих семей для предоставления льготы на питание;
 - составлять списки детей с ОВЗ для предоставления льготного питания.
4. Утвердить бракеражную комиссию на 2022-2023 учебный год в следующем составе:
 - председатель комиссии и ответственная за организацию питания участников образовательного процесса - Крючкова Светлана Анатольевна, зам. директора по ВР;
 - член комиссии - Никитина Наталья Владиславовна, директор школы;
 - член комиссии - Голубева Анна Юрьевна, медицинский работник школы.
- 4.1. Членам бракеражной комиссии в соответствии с планом, осуществлять периодические проверки закладки продуктов, условий хранения, качества поступающих продуктов, качество выхода продуктов питания и готовых блюд.
- 4.2. Членам бракеражной комиссии ежедневно в бракеражном журнале отмечать качество готовой продукции, норму выхода готовых блюд.

5. Классным руководителям:

5. Классным руководителям:

6. Классные руководители несут ответственность за питание детей в полном объеме

Директор школы _____

Н.В. Никитина



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся МБОУ «СОШ №1 г. Порхов» на 11 полугодие 2022-2023 года

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Иванченко Т.С.
«20» февраля 2022 г. М.П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Н.В. Никитина

«20» февраля 2022 г.

1 ДЕНЬ

ОБЕД

№ 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	Суп рыбный	142	1/250	11,36	19,6	8,60	223,8
3	Жаркое по-домашнему	276	1/180	52,2	18,5	23,4	558,0
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	0,005	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				64,4	75,11	36,82	975,736

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из моркови	16	1/80	3,6	11,6	0,8	80,0
2	Суп гороховый на курином бульоне	102	1/250	5,28	16,33	5,49	134,75
3	Капуста тушеная	321	1/200	3,86	11,8	3,76	92,62
4	Сосиска отварная	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200	0,005	13,73	0,2	61,126
6	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				33,565	75,26	24,61	722,896

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	7	1/100	9,99	7,66	1,31	126,44
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	115,93	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 с морковью	1	1/100	10,08	9,55	1,62	136,44
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	59	1/250	2,5	18,825	2,675	111,675
3	Сырники из творога со сгущен.молоком 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				24,96	73,115	27,355	643,215

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	11,8	207,49
3	Макароны с сыром	204	1226	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	28,21	772,53

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свеж капусты с морковью	1	1/100	10,08	9,55	1,62	136,67
2	Суп с фрикадельками	104	1/250	6,59	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				22,455	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	7	1\100	9,99	7,66	1,31	126,44
2	Суп картофельный с мясом курицы	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	Макаронные 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	152	1/200	-	14,040	0,156	53,274
ИТОГО				30,145	108,475	30,346	862,194

8 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	Свекольник со сметаной и яйцом	68	1/250\10	5,380	10,982	2,268	98,677
3	Рыба тушеная с овощами	229	1/100	4,14	3,74	7,88	82,78
4	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	33,42	7,58	4,68	476,81
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				43,785	59,312	19,648	852,203

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из моркови	16	1/80	3,6	14,5	1,0	80
2	Рассольник Ленинградский	96	1/250	10,175	10,85	4,65	182,375
3	Каша гречневая с маслом	302	180\6	9,09	45,05	8,13	282,48
4	Сосиска отварная	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
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				51,125	143,18	35,18	874,455

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	52,2	18,5	23,4	558,0
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	0,005	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				56,245	66,91	31,12	847,936
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				380,49	930,115	286,729	8197,161
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ				38,05	93,02	28,67	819,72

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (средняя школа ОВЗ) МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
на 11 полугодие 2022-2023 год

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Испискин Т.С. 20.12.22 г.
М.П.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

УТВЕРЖДАЮ

Н.В. Никитина



1 ДЕНЬ

ОБЕД

№ 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	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
3	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	61,126
ИТОГО				12,08	54,33	12,76	413,4

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп гороховый на курином бульоне	102	1/250	5,28	16,33	5,49	134,75
2	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	61,126
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				6,005	51,06	9,65	324,276

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Щи со свежей капустой с курой и сметаной	124	1/250\5	3,2	11,4	2,9	96,0
2	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
ИТОГО				3,92	59,4	7,36	334,4

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	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
3	Кофейный напиток с молоком	379	1/200	2,66	20,54	2,4	110,7
ИТОГО				5,88	60,365	9,035	350,775

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	43	1/250\10	10,44	17,693	11,8	207,49
2	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				11,16	65,693	16,26	445,89

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
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	0,00,5	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				7,315	48,23	13,05	340,536

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
6	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
7	Чай с сахаром	152	1/200	-	14,040	0,156	53,274
ИТОГО				8,045	53,415	8,86	352,474

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Свекольник со сметаной и яйцом	68	1/250\10279,41 3	5,380	10,982	2,268	98,677
2	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
3	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
	ИТОГО			6,105	45,712	6,428	279,413

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	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
3	Какао с молоком	382	1/200	7,44	50,98	7,04	145,2
	ИТОГО			18,335	82,83	15,65	455,975

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Щи со свежей капустой с курой со сметаной	124	1/250\5	3,2	11,4	2,9	96,0
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
	ИТОГО			3,925	46,13	7,06	282,236
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			82,77	572,175	106,113	3602,175
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			8,277	57,22	10,611	360,22

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (начальная школа) МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на 14 сентября 2022-2023 года

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

Варвара Т.С.

«16» *сентября* 20*22* г. М.П.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

Н.В. Никитина

«16» *сентября* 20*22* г.



1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из моркови	16	1/80	3,6	11,6	0,8	80,0
2	Каша гречневая с маслом	302	1/180\6	9,09	45,05	8,13	282,48
3	Сосиски отварные	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Компот из яблок	631	1/200	0,00	35,8	0,2	142
6	Фрукты свежие		1/100	0,450	13,425	0,975	61,650
	ИТОГО			34,50	116,9	22,485	860,43

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты с морковью	1	1/100	10,08	9,55	1,62	136,44
2	Гуляш из свинины	437	1/100	6,5	4	13,9	132
3	Рис отварной	304	1/180	5,85	44,87	3,99	253,08
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
6	Фрукты свежие		1/100	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			23,24	109,075	22,965	757,32

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	7	1\100	9,99	7,66	1,31	126,44
2	Макароньы отварные с маслом	309	1\180\6	5,61	43,4	6,27	251,28
3	Голень запеченная	290	1\100	22,45	1,40	12,75	258,34
4	Хлеб ржаной		1\30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1\200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
6	Фрукты свежие		1\100	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			38,865	89,845	34,485	814,196

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша пшениная с маслом и сахаром	4	1\200\5\5	8,8	72,4	5,63	314,28
2	Бутерброд с сыром	9	1\30\20	10,0	70,0	16,0	335,49
3	Компот из апельсинов	929	1\200	0,01	33,99	0,25	138,6
6	Фрукты свежие		1\100	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			19,26	189,815	22,855	849,97

5 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	Рыба тушеная с овощами	229	1\100	4,14	3,74	7,88	82,78
3	Картофельное пюре с маслом	312	1\200	33,42	7,58	4,68	476,81
4	Хлеб ржаной		1\30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Сок фруктовый	103	1\200	0	23,0	0,8	94
6	Фрукты свежие		1\100	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			44,46	60,355	17,075	846,69

6 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	Макароны с сыром	204	1//226	16,27	31,78	11,29	313,44
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
5	Фрукты свежие		1/100	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			17,205	71,445	15,105	504,776

7 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	Жаркое по-домашнему	276	1\180	52,2	18,5	23,4	558,0
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
5	Фрукты свежие		1/100	0,45	13,425	0,975	61,6
	ИТОГО			53,13	71,435	27,515	807,0

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Булочка школьная	428	1/40	1,92	29,43	4,97	147,5
2	Каша рисовая молочная	4	1\200\5	10,3	24,1	6,1	182
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Компот из яблок	631	1/200		10,4	35,8	142
5	Фрукты свежие		1/100	0,450	13,425	0,975	61,650
	Итого			13,03	87,585	49,825	597,35

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	7	1/100	9,99	7,66	1,31	126,44
2	Котлета мясная, запеченная	161	1/100	11,45	10,22	14,05	198,75
3	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,61	43,4	6,27	251,28
4	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
6	Фрукты свежие		1/100	0,45	13,425	0,975	61,650
	ИТОГО			27,865	98,665	24,785	764,656

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Сырники из творога со сгущенным молоком \ с повидлом\	463	1/150/20	9,0	3,2	16,7	156
2	Бутерброд с сыром	9	1/30/20	10,0	70,0	16,0	335,49
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	132,80
4	Фрукты свежие		1/100	0,450	13,425	0,975	61,650
	ИТОГО			19,45	113,625	34,175	685,94

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			291,005	1008,35	260,27	7488,328
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			29,10	100,83	26,03	748,832

64Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (начальная школа ОВЗ) МБОУ «СОШ №1 г. Порхова» на I полугодие 2022-2023 года

Согласовано
Председатель школьного
Родительского совета
Ирина Николаевна Т.С.
«*16*» *января* 20*22* г. м.п.

ОБЕД

№ 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	1/180	52,2	18,5	23,4	558,0
3	Хлеб		1/60	0,72	21	3,96	128,4
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	61,126
ИТОГО				64,285	72,83	36,13	971,326

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	20,1	0,8	10,4	226,0
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	61,126
5	Хлеб		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				29,965	63,66	23,81	642,89

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	124	1/250\5	3,2	11,4	2,9	96,0
2	Гуляш из свинины	437	1/100	6,5	4,0	13,9	132,0
3	Рис отварной	304	1/180	5,85	44,87	3,99	253,08
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
5	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Т.В. Никитина
«*17*» *января* 20*22* г.

ИТОГО	16,27	108,27	25,185	719,48
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	Сырники с молоком	79	1/150/20	9,0	3,2	16,7	156,0
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
4	Кофейный напиток с молоком	379	1/200	2,66	20,54	2,4	110,7
ИТОГО				14,88	63,565	25,735	506,775
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	43	1/250\10	10,44	17,693	11,8	207,49
2	Макароны с сыром	302	1/226	16,27	31,78	11,29	313,44
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				27,43	97,473	27,55	759,33
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	Оладьи со стужен.молоком\повидлом	401	1/150\20	5,06	55,29	12,2	296,31
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\3,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				12,375	103,52	25,25	636,846
7 ДЕНЬ							

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп картофельный с мясом кури	26	1/250	7,325	18,375	4,75	170,80
2	Гуляш из свинины	437	1/100	6,5	4,0	13,9	132,0
3	Макароны отварные с маслом	309	1/180\6	5,61	43,4	6,27	251,28
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4

5	Чай с сахаром	152	1/200	-	14,040	0,156	53,274
ИТОГО				20,155	100,815	29,036	735,754

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Свекольник со сметаной и яйцом	68	1/250\10	5,380	10,982	2,268	98,677
2	Рыба тушеная с овощами	229	1/100	4,14	3,74	7,88	82,78
3	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	33,42	7,58	4,68	476,81
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				43,665	57,032	18,988	839,00

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	Каша гречневая с маслом	302	180\6	9,09	45,05	8,13	282,48
3	Сосиска отварная	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
4	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
5	Какао с молоком	382	1/200	7,44	50,98	7,04	145,2
ИТОГО				47,525	108,68	34,18	964,455

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	124	1/250\5	3,2	11,4	2,9	96,0
2	Жаркое по-домашнему	276	1\180	52,2	18,5	23,5	558,0
3	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
ИТОГО				56,125	64,83	30,56	834,736
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				332,675	775,845	276,424	7610,592
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ				33,27	77,58	27,64	761,06

**Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (основная и средняя школа) МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
на I полугодие 2022-2023 год**

Согласовано
Председатель школьного
Родительского совета
Высочинская Т.С.
«26» февраля 2022 г. м.п

ЗАВТРАК

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша гречневая с маслом	302	1/180	9,09	45,05	8,13	282,48
2	Сосиски отварные	116	1/100	20,1	0,8	10,4	226,0
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Компот из яблок	631	1/200	0,00	35,8	0,2	142
	ИТОГО			29,55	91,88	20,71	714,68

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Гуляш	437	1/100	6,5	4	13,9	132
2	Рис отварной	304	1/180	5,85	44,87	3,99	253,08
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,00	27,0	0,5	110,0
	ИТОГО			21,71	86,1	20,37	559,28

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,61	43,4	6,27	251,28
2	Голень запеченная	290	1/100	22,45	1,40	12,75	258,34
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5/7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
	ИТОГО			28,425	68,76	21,2	626,156

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Н.В. Никитина
«27» февраля 2022 г. м.п

УТВЕРЖДАЮ
И.В. Никитина

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша пшенная с маслом	4	1/200,5/5	8,8	72,4	5,63	314,28
2	Бутерброд с сыром	9	1/30/20	10,0	70,0	16,0	335,49
3	Компот из апельсинов	929	1/200	0,01	33,99	0,25	138,6
	ИТОГО			18,81	176,39	21,88	788,37

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Рыба тушеная с овощами	229	1/100	4,14	3,74	7,88	82,78
2	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	33,42	7,58	4,68	476,81
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Сок	103	1/200	0	23,0	0,8	94
	ИТОГО			37,92	82,47	15,34	717,49

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Макароны с сыром	204	1/226	16,27	31,78	11,29	313,44
2	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
3	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5/7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
	ИТОГО			16,635	55,74	13,47	429,976

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Жаркое по-домашнему	276	1/220	63,8	21,95	28,6	682,0
2	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,00	27,0	0,5	110,0
	ИТОГО			64,16	59,18	31,08	856,224

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Булочка школьная	265	1/40	1,92	29,43	4,97	126,44
2	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
3	Компот из яблок	631	1/200	0,00	10,4	35,8	142,0
4	Каша рисовая молочная	4	1/200/5	10,3	24,1	6,1	182
	Итого			12,58	74,16	48,85	514,64

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Котлета мясная, запеченная	161	1/100	11,45	10,22	14,05	161,0
2	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,61	43,4	6,27	198,75
3	Хлеб ржаной		1/30	0,36	10,23	1,98	64,2
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/13,5/7,2	0,005	13,73	0,2	52,336
	ИТОГО			17,425	77,58	22,5	476,286

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Сырники из творога со ступенным молоком/повидлом	463	1/150/20	9,0	3,2	16,7	156,0
2	Бутерброд с сыром	9	1/30/20	10,0	70,0	16,0	335,49
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,0	27,0	0,5	132,80
	ИТОГО			19,0	100,2	37,7	524,29

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			272,485	872,46	253,1	6207,392
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			27,25	87,25	25,31	620,74

