

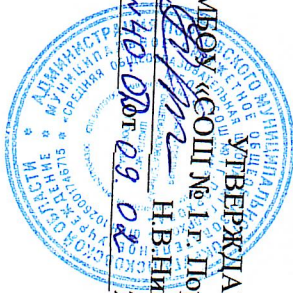
Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (начальная школа)
МБОУ «СОШ №1 г. Порхов» на 2025-2026 год

Согласовано
 Председатель школьного
 Родительского совета

Александр Г.С. [подпись]
 «9» 102 2026 г.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»

[подпись] Н.В. Никитина
 Приказ № 001 от 09.02.2026 г.



Завтрак

Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, калорийность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1									
завтрак		Каша пшeнная 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, запечённая		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	
Итого за завтрак				710	24,42	16,47	92,98	668,366	54-133

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		

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		

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	Макаронны 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 отварной свеклы	100	1,1	3,6	6,1	60,8	54-133	
Итого за завтрак		710	25,11	19,95	102,18	690,48		

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	
Итого за 10 дней завтрак		6166	Белки	Жиры	Углеводы	5612,658	
В среднем за 1 день завтрак		616,6	18,03	17,7	75,2	561,26	