

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

Согласовано

Председатель школьного

Родительского совета

«31» августа 2022 г. М.П.

Директор МБОУ «СОШ № 1 г. Порхова»

УТВЕРЖДАЮ

Н.В.Никитина

« 31 » августа 20 22 г.



ОБЕД

1 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	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 пороховый 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 свеж. огурцов с маслом	20	1/100	6,09	2,38	0,76	67,3
2	Щи со свежей капустой с курой со сметаной	27	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				22,36	110,65	26,01	786,78

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	Запеканка с молоком сгущенным	79	1/150/20	15,0	22,2	22,83	318,75
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				30,96	92,115	33,485	805,965

5 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	Борщ с курой и сметаной	43	1/250\10	10,44	17,693	11,8	207,49
3	Каша гречневая с маслом	302	1/180\6	9,09	45,05	8,13	282,48
4	Тефтели в соусе	286	1/100	16,14	18,62	14,72	278,75
5	Компот из сухофруктов	527	1/200	0	27,0	0,5	110,0
6	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				36,51	110,85	39,77	1020,32

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	Плов из свинины	265	1/180	24,23	15,94	10,84	321,21
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				41,62	73,72	25,51	799,416

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 куры	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	Макароны 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	Помидоры 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				386,042	915,582	302,499	7747,901
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ				38,6	91,558	30,250	774,790

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Суп из картофеля	71	1/150	0,72	2,28	0,06	13,2
2	Суп рыбный	142	1/250	11,26	19,4	3,40	123,4
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				64,8	75,11	36,12	975,796

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из овощей	36	1/50	3,4	11,5	0,3	80,0
2	Суп из картофеля и курицы с грибами	162	1/250	5,28	16,32	3,40	124,75
3	Каша из гречки	321	1/200	3,90	11,1	3,76	92,62
4	Сосиски отварные	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	52,336
6	Хлеб ржаной		1/60	0,72	21	3,96	128,4
ИТОГО				33,565	42,26	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 свеклы, огурцов с маслом	20	1/150	4,09	2,38	0,76	67,3
2	Шашлык свиной вырезкой с курицей со сметаной	27	1/250	3,2	11,4	2,9	96,0