

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся МБОУ «СОШ №1 г. Порохов» на 2024-2025 год

Согласовано
Председатель школьного
Родительского совета
Вышинко Т.С.
«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порохов»
Н.В. Никитина
«28» августа 2024 г.

1 ДЕНЬ

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огуры порционно	71	1/60	0,65	0,12	2,28	13,2
2	Суп рыбный	142	1/250	8,60	1,36	19,6	223,8
3	Жаркое по-домашнему	276	1/180	20,3	5,33	45,95	205,0
4	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
5	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0	13,73	52,336
ИТОГО				32,46	17,535	75,11	622,736

2 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из моркови	41	1/80	0,74	0,05	4,64	31,38
2	Суп гороховый на курином бульоне	102	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75
3	Рис отварной	336	1/200	4,5	6,4	18,4	158
4	Голень куриная	116	1/100	10,4	20,1	0,8	226,0
5	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200	0,2	0	13,73	61,126
6	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
ИТОГО				30,74	26,055	80,96	719,306

3 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	25	1/100	1,1	6,6	6,4	88
2	Щи со свежей капустой с курой со сметаной	124	1/250,5	2,9	3,2	11,4	96,0
3	Гуляш из свинины	437	1/100	13,9	6,5	4,0	132,0
4	Рис отварной	304	1/180	3,99	5,85	44,87	253,08
5	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
6	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,5	0	27,0	110,0
ИТОГО				26,98	26,02	114,96	844,12

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты	1	1/100	1,4	5,08	9,02	87,4
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	59	1/250	1,07	1,0	7,53	44,67
3	Запеканка творожная с повидлом	463	1/150/20	16,7	9,0	3,2	156,0
4	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
5	Кофейный напиток с молоком	379	1/200	2,4	2,66	20,54	110,7
ИТОГО				24,57	23,79	79,49	611,9

5 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Помидоры порционные	71	1/60	0,65	0,12	2,28	13,2
2	Борщ с курой и сметаной	43	1/250,10	10,3	10,44	17,693	207,49
3	Макароны с сыром	204	1/180,40	11,29	16,27	31,78	313,44
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,5	0	27,0	110,0
5	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
ИТОГО				27,25	27,55	121,75	772,49

6 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из свежей капусты с морковью	1	1/100	1,62	10,08	9,55	136,67
2	Суп с фрикадельками	104	1/250	8,89	4,15	13,5	159,8
3	Оладьи со сгущ. молоком или повидлом	1259	1/150\20	12,2	5,06	35,29	296,31
4	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
5	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0,005	13,73	52,336
ИТОГО				21,33	29,005	146,65	976,656

7 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из отварной свеклы	25	1/100	1,1	6,6	6,4	88
2	Суп куриный с мясом курицы	26	1/250	4,75	7,325	18,375	170,80
3	Гуляш из свинины	437	1/100	13,9	6,5	4,0	132,0
6	Макароны отварные с маслом	309	1/180\6	6,27	5,61	43,4	251,28
7	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
8	Чай с сахаром	296	1/200	0,2	-	14,0	28,0
ИТОГО				29,43	30,12	108,43	836,92

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огурцы порционно	71	1/60	0,65	0,12	2,28	13,2
2	Свекольник со сметаной и яйцом	68	1/250\10	2,258	5,380	10,982	98,677
3	Котлеты рыбные	143	1/70	8,1	2,1	6,2	75
4	Картофельное пюре с маслом	312	1/200	4,1	6,3	26,7	348,04
5	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
6	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0,005	13,73	52,336
ИТОГО				18,328	14,625	80,892	715,653

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Салат из моркови	16	1/80	1,0	3,6	14,5	80
2	Рассольник Ленинградский	96	1/250	2,7	7,2	13,35	123,9
3	Каша гречневая с маслом	302	180/6	8,13	9,09	45,05	282,48
4	Фрикадельки мясные с соусом	288	1/110	7,92	9,0	8,92	149,8
5	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
6	Какао с молоком	382	1/200	7,04	7,44	50,98	145,2
ИТОГО				30,53	33,5	150,09	870,16

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Огуры порционно	71	1/60	0,65	0,12	2,28	13,2
2	Щи со свежей капустой с курой и сметаной	124	1/25\5	2,9	3,2	11,4	96,0
3	Жаркое по-домашнему	276	1/180	20,3	5,33	45,95	205,0
4	Хлеб ржаной		1/60	3,95	0,72	21	128,4
5	Чай с сахаром и лимсом	154	1/200\13,5\7,2	0,2	0	13,73	52,336
ИТОГО				27,36	9,375	66,91	494,936
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				269,4	237,5	1025,2	7464,8
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ				26,94	23,75	102,52	746,48