

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания обучающихся (основная и средняя школа) МБОУ «СОШ №1 г. Порхов»
на 2 полугодие 2021-2022 год

Согласовано
Председатель школьного
Родительского совета
М.В. Морозов
«30» декабря 2021 г. М.П.

Директор МБОУ «СОШ №1 г. Порхова»
Н.В. Никитина
«30» декабря 2021 г.


ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ

№ 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	6,647	36,055	7,988	235,992
2	Сосиски отварные	116	1/100	22,0	1,19	11,3	247,96
3	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
4	Компот из яблок	88	1/200	0,08	16,930	0,08	68,76
	ИТОГО			29,057	68,937	21,048	621,682

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	7,2	48	4,8	274,8
3	Хлеб		1/30	0,33	13	2	57
4	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,09	32,01	0,66	132,80
	ИТОГО			14,12	97,01	21,36	596,6

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	5,482	48,938	7,140	273,653
2	Голень запеченная	290	1/100	22,45	1,40	12,75	258,34
3	Хлеб		1/30	0,33	14,1	1,68	68,97
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/6	0,036	15,16	0,165	61,126
	ИТОГО			28,298	79,598	21,735	662,089

4 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Каша пшенная с маслом	103	1/200	7,465	29,098	5,963	207,429
2	Бутерброд с сыром	9	1/30/20	15,8	26	12,5	296
3	Компот из апельсинов	929	1/200	0,01	33,99	0,25	138,6
	ИТОГО			23,275	89,088	18,713	642,029

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	6,144	4,219	16,381	137,695
2	Картофельное пюре с маслом	65	1/200	9,88	28,54	4,26	220,62
3	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
4	Сок		1/200		26,0	104,3	91
	ИТОГО			16,354	72,859	126,621	518,285

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		1/30	0,33	14,1	1,68	68,97
3	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/6	0,036	15,16	0,165	61,126
	ИТОГО			16,636	61,04	13,135	443,536

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	7,5	21,95	27,5	265
2	Хлеб		1/30	0,33	14,1	1,68	68,97
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,09	32,01	0,66	132,80
	ИТОГО			7,92	68,06	29,84	466,77

8 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Рис отварной	304	1/180	7,2	48	4,8	274,8
2	Гуляш	437	1/100	6,5	4	13,9	132
3	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
4	Компот из яблок	88	1/200	0,08	10,4	0,08	33,34
	Итого			14,11	76,5	20,46	482,11

9 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Котлета мясная, запеченная	608	1/100	11,66	37	16,66	247
2	Макароны отварные с маслом	309	1/180	5,482	48,938	7,140	273,653
3	Хлеб ржаной		1/30	0,33	14,10	1,68	68,97
4	Чай с сахаром и лимоном	154	1/200/6	0,036	15,16	0,165	61,126
	ИТОГО			17,508	115,198	25,645	650,749

10 ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда (г)	Жиры г	Углеводы г	Белки г	Энергетическая ценность (ккал)
1	Запеканка из творога со ступенным молоком	79	1/150/20	18,46	25,38	26,54	379,62
2	Бутерброд с сыром	9	1/30/20	15,8	26	12,5	296
3	Компот из сухофруктов	527	1/200	0,09	32,01	0,66	132,80
	ИТОГО			34,35	83,39	39,7	808,42

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			201,628	811,68	338,257	5892,27
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ			20,163	81,168	33,826	589,227