



Утверждаю  
Директор МКОУ ООШ д. Кочкино  
Н.В.Попонина  
«28» августа 2024 год  
Приказ от 28.08.2024 №750/д

**Примерное двухнедельное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся  
в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении  
основной общеобразовательной школе**

**д.Кочкино Верхнекамского района Кировской области**

**Возрастная категория: с 7 - 11 лет**

**Сезон: осень-зима**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,5	5,0	7,6	83,0	<b>11</b>
	Котлета мясная	100	13,0	20,0	0	230,0	<b>99</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,67	5,67	37,83	240,0	<b>183</b>
	Компот из яблок	200	0,2	0,11	17,2	68,0	<b>311</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,77</b>	<b>33,18</b>	<b>98,43</b>	<b>806,00</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День2							
Завтрак	Салат «Школьный»	100	1,5	7,36	6,36	97,5	<b>32</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	17,0	9,0	7,0	180,0	<b>99</b>
	Макароны отварные	150	5,49	3,91	32,83	191,67	<b>227</b>
	Компот из изюма	200	1,3	0,11	32,4	130,0	<b>309</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,26</b>	<b>22,75</b>	<b>115,03</b>	<b>786,37</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День3							
Завтрак	Салат витаминный	100	1,62	4,5	11,12	90,0	<b>21</b>
	Гуляш	100	17,0	15,7	7,1	252,8	<b>336</b>
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,92	36,75	200,0	<b>187</b>
	Чай с сахаром	200	0,11	0,0	9,1	35,0	<b>300</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	<b>335</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,71</b>	<b>26,42</b>	<b>100,37</b>	<b>762,80</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День4							
Завтрак	Котлета рыбная	100	47,0	8,0	0	264,0	<b>83</b>
	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	20,0	138,33	<b>146</b>
	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	<b>9</b>
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,0	2,9	14,0	<b>332</b>
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,11	31,2	121,0	<b>310</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,10	138,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>58,65</b>	<b>21,23</b>	<b>92,40</b>	<b>798,80</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Яйцо варёное с зелёным горошком	100	8,20	4,8	6,93	103,00	<b>334/333</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	17,0	9,0	7,0	180,0	<b>99</b>
	Макароны отварные	150	5,49	3,91	32,83	191,67	<b>227</b>
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,11	0,0	9,30	37,0	<b>302</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,10	138,0	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>335</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,20</b>	<b>20,11</b>	<b>91,96</b>	<b>696,67</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Салат витаминный	100	1,62	4,5	11,12	90,0	<b>21</b>
	Котлета мясная	100	13,0	20,0	0	230,0	<b>99</b>
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,92	36,75	200,0	<b>187</b>
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,11	0,0	9,30	37,0	<b>302</b>
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,28</b>	<b>29,79</b>	<b>80,61</b>	<b>675,20</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,5	5,0	7,6	83,0	<b>11</b>
	Гуляш	100	17,0	15,7	7,1	252,8	<b>336</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,67	5,67	37,83	240,0	<b>183</b>
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	<b>304</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	<b>335</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,47</b>	<b>31,47</b>	<b>103,73</b>	<b>854,80</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Котлета рыбная	100	47,0	8,0	0	264,0	<b>83</b>
	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	20,0	138,33	<b>146</b>
	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	<b>9</b>
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,0	2,9	14,0	<b>332</b>
	Компот из груш	200	0,2	0,11	17,2	68,0	<b>311</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>55,35</b>	<b>19,02</b>	<b>75,94</b>	<b>702,38</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Салат из моркови	100	1,0	4,5	14,5	100,0	<b>17</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	17,0	9,0	7,0	180,0	<b>99</b>
	Макароны отварные	150	5,49	3,91	32,83	191,67	<b>227</b>
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111,1	<b>319</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>335</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>28,49</b>	<b>20,01</b>	<b>117,13</b>	<b>767,77</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Голень куриная отварная	100	22,22	18,67	0,33	257,78	<b>132</b>
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,92	36,75	200,0	<b>187</b>
	Огурец свежий к гарниру	100	0,7	0,0	0,18	10,0	<b>332</b>
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,11	31,2	121,0	<b>310</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,10	138,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,27</b>	<b>25,87</b>	<b>109,42</b>	<b>807,98</b>	

