



Утверждаю  
 Директор МКОУ ООШ д. Кочкино  
 Н.В.Попонина  
 \_\_\_\_\_ 2022 года  
 Приказ от 29.08.2022 №78

**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: от 7 лет до 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>
	Шницель из говядины	100	8,89	23,33	15,0	305,56	<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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,26</b>	<b>36,11</b>	<b>103,63</b>	<b>834,56</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Салат «Школьный»	100	1,5	7,36	6,36	97,5	<b>32</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	8,89	17,79	26,67	302,22	<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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,18</b>	<b>31,17</b>	<b>124,26</b>	<b>859,39</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>15</b>
	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>
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,11	31,2	121,0	<b>310</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,92</b>	<b>29,20</b>	<b>105,40</b>	<b>806,78</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День4							
Завтрак	Котлета рыбная	100	14,56	20,11	6,89	263,33	<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>
	Чай с сахаром	200	0,11	0,0	9,1	35,0	<b>300</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>24,39</b>	<b>30,99</b>	<b>75,47</b>	<b>670,91</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День5							
Завтрак	Яйцо вареное	1	5,10	4,6	0,30	63,0	<b>334</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	8,89	17,79	26,67	302,22	<b>99</b>
	Макаронны 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	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,56</b>	<b>28,67</b>	<b>105,64</b>	<b>781,09</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День1							
Завтрак	Салат витаминный	100	1,62	4,5	11,12	90,0	<b>15</b>
	Шницель из говядины	100	8,89	23,33	15,0	305,56	<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>18,17</b>	<b>33,12</b>	<b>95,61</b>	<b>750,76</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День2							
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,07</b>	<b>65,24</b>	<b>93,43</b>	<b>901,23</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День3							
Завтрак	Шницель рыбный	100	3,2	8,5	7,5	121,6	<b>87</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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,95</b>	<b>16,62</b>	<b>67,64</b>	<b>551,38</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	8,89	17,79	26,67	302,22	<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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,98</b>	<b>28,4</b>	<b>127,00</b>	<b>842,99</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Плов из курицы	200	19,0	23,78	31,55	418,89	<b>138</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>26,17</b>	<b>26,26</b>	<b>125,73</b>	<b>737,09</b>	