



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	11
	Шницель из говядины	100	8,89	23,33	15,0	305,56	99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,67	5,67	37,83	240,0	183
	Компот из яблок	200	0,2	0,11	17,2	68,0	311
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за завтрак			23,26	36,11	103,63	834,56	

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	32
	Котлета рубленая из птицы	100	8,89	17,79	26,67	302,22	99
	Макароны отварные	150	5,49	3,91	32,83	191,67	227
	Компот из изюма	200	1,3	0,11	32,4	130,0	309
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за завтрак			21,18	31,17	124,26	859,39	

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	15
	Голень куриная отварная	100	22,22	18,67	0,33	257,78	132
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,92	36,75	200,0	187
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,11	31,2	121,0	310
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за завтрак			31,92	29,20	105,40	806,78	

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	83
	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	20,0	138,33	146
	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	9
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,0	2,9	14,0	332
	Чай с сахаром	200	0,11	0,0	9,1	35,0	300
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,10	138,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
Итого за завтрак			24,39	30,99	75,47	670,91	

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	334
	Котлета рубленая из птицы	100	8,89	17,79	26,67	302,22	99
	Макаронны отварные	150	5,49	3,91	32,83	191,67	227
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,11	0,0	9,30	37,0	302
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,10	138,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
Итого за завтрак			25,56	28,67	105,64	781,09	

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	15
	Шницель из говядины	100	8,89	23,33	15,0	305,56	99
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,92	36,75	200,0	187
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,11	0,0	9,30	37,0	302
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
Итого за завтрак			18,17	33,12	95,61	750,76	

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	11
	Гуляш	100	17,0	15,7	7,1	252,8	336
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,67	5,67	37,83	240,0	183
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	304
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за завтрак			34,07	65,24	93,43	901,23	

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	87
	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	20,0	138,33	146
	Масло сливочное	5	0,07	3,6	0,04	33,05	9
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,0	2,9	14,0	332
	Компот из груш	200	0,2	0,11	17,2	68,0	311
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за завтрак			19,95	16,62	67,64	551,38	

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	17
	Котлета рубленая из птицы	100	8,89	17,79	26,67	302,22	99
	Макароны отварные	150	5,49	3,91	32,83	191,67	227
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111,1	319
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за завтрак			19,98	28,4	127,00	842,99	

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	138
	Огурец свежий к гарниру	100	0,7	0,0	0,18	10,0	332
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,11	31,2	121,0	310
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,10	138,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
Итого за завтрак			26,17	26,26	125,73	737,09	