



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 12 лет и старше  
 Сезон: осень-зима**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,5	5,0	7,6	83,0	<b>11</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110,0	<b>55</b>
	Шницель из говядины	100	8,89	23,33	15,0	305,56	<b>99</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	<b>183</b>
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	<b>311</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,09</b>	<b>43,93</b>	<b>121,3</b>	<b>992,56</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Обед	Салат «Школьный»	100	1,5	7,36	6,36	97,5	<b>32</b>
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,6	4,4	38,5	245,0	<b>42</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	8,89	17,79	26,67	302,22	<b>99</b>
	Макароны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	<b>227</b>
	Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130,0	<b>309</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
<b>Итого за обед</b>			<b>33,39</b>	<b>38,85</b>	<b>178,13</b>	<b>1207,72</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Обед	Салат витаминный	100	1,62	4,5	11,12	90,0	<b>15</b>
	Суп рыбный	250	11,2	6,15	14,2	144,52	<b>44</b>
	Голень куриная отварная	100	22,22	18,67	0,33	257,78	<b>132</b>
	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,0	6,5	31,3	334,0	<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 обед</b>			<b>45,54</b>	<b>37,93</b>	<b>114,15</b>	<b>1055,30</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3,0	22,6	133,0	<b>61</b>
	Котлета рыбная	100	14,56	20,11	6,89	263,33	<b>83</b>
	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	<b>146</b>
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,0	2,9	14,0	<b>332</b>
	Чай с сахаром	200	0,1	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 обед</b>			<b>28,13</b>	<b>31,38</b>	<b>102,03</b>	<b>798,53</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Обед	Яйцо варёное	1	5,10	4,6	0,33	63,00	<b>334</b>
	Рассольник «ленинградский»	250	5,98	12,6	12,67	207,07	<b>56</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	8,89	17,79	26,67	302,22	<b>99</b>
	Макаронны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	<b>227</b>
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0,0	8,37	33,3	<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 обед</b>			<b>34,14</b>	<b>44,56</b>	<b>132,78</b>	<b>1087,79</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Обед	Салат витаминный	100	1,62	4,5	11,12	90,0	<b>15</b>
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,0	14,0	117,0	<b>58</b>
	Шницель из говядины	100	8,89	23,33	15,0	305,56	<b>99</b>
	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,0	6,5	31,3	334,0	<b>187</b>
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0,0	8,37	33,3	<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 обед</b>			<b>22,58</b>	<b>41,7</b>	<b>103,23</b>	<b>998,06</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,5	5,0	7,6	83,0	<b>11</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110,0	<b>55</b>
	Гуляш	100	17,0	15,7	7,1	252,8	<b>336</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	<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 обед</b>			<b>37,9</b>	<b>39,0</b>	<b>111,1</b>	<b>965,8</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Обед	Рассольник «ленинградский»	250	5,98	12,6	12,67	207,07	<b>56</b>
	Шницель рыбный	100	3,2	8,5	7,5	121,6	<b>335</b>
	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	<b>146</b>
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,0	2,9	14,0	<b>332</b>
	Компот из груш	200	0,2	0,1	17,2	68,0	<b>311</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
<b>Итого за обед</b>			<b>17,68</b>	<b>29,1</b>	<b>90,27</b>	<b>714,67</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Обед	Салат из моркови	100	1,0	4,5	14,5	100,0	<b>17</b>
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,6	4,4	38,5	245,0	<b>42</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	8,89	17,79	26,67	302,22	<b>99</b>
	Макароны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	<b>227</b>
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111,0	<b>319</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
<b>Итого за обед</b>			<b>32,19</b>	<b>36,09</b>	<b>180,87</b>	<b>1191,22</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Обед	Суп рыбный	250	11,2	6,15	14,2	144,52	<b>44</b>
	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	0,1	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 обед</b>			<b>37,37</b>	<b>32,4</b>	<b>113,67</b>	<b>881,61</b>	