



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	11
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110,0	55
	Шницель из говядины	100	8,89	23,33	15,0	305,56	99
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	183
	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	311
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за обед			27,09	43,93	121,3	992,56	

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	32
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,6	4,4	38,5	245,0	42
	Котлета рубленая из птицы	100	8,89	17,79	26,67	302,22	99
	Макароны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	227
	Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130,0	309
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за обед			33,39	38,85	178,13	1207,72	

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	15
	Суп рыбный	250	11,2	6,15	14,2	144,52	44
	Голень куриная отварная	100	22,22	18,67	0,33	257,78	132
	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,0	6,5	31,3	334,0	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 обед			45,54	37,93	114,15	1055,30	

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	61
	Котлета рыбная	100	14,56	20,11	6,89	263,33	83
	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	146
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,0	2,9	14,0	332
	Чай с сахаром	200	0,1	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 обед			28,13	31,38	102,03	798,53	

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	334
	Рассольник «ленинградский»	250	5,98	12,6	12,67	207,07	56
	Котлета рубленая из птицы	100	8,89	17,79	26,67	302,22	99
	Макароны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	227
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0,0	8,37	33,3	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 обед			34,14	44,56	132,78	1087,79	

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	15
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,0	14,0	117,0	58
	Шницель из говядины	100	8,89	23,33	15,0	305,56	99
	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,0	6,5	31,3	334,0	187
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,1	0,0	8,37	33,3	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 обед			22,58	41,7	103,23	998,06	

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	11
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110,0	55
	Гуляш	100	17,0	15,7	7,1	252,8	336
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	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 обед			37,9	39,0	111,1	965,8	

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	56
	Шницель рыбный	100	3,2	8,5	7,5	121,6	335
	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	146
	Помидоры свежие порционно	100	0,6	0,0	2,9	14,0	332
	Компот из груш	200	0,2	0,1	17,2	68,0	311
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за обед			17,68	29,1	90,27	714,67	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	№ рецеп туры
			белки	жиры	углев оды		
Неделя 2 День 5							
Обед	Суп рыбный	250	11,2	6,15	14,2	144,52	44
	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	0,1	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 обед			37,37	32,4	113,67	881,61	