



Утверждаю  
Директор МКОУ ООШ д. Кочкино  
Н.В.Попонина  
« 27 » февраля 2025 год  
Приказ от 27.02.2025 №26

**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: весна-лето**

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	180	0,18	0,1	15,48	61,20	<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>335</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,75</b>	<b>33,17</b>	<b>96,71</b>	<b>799,20</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,1	8,9	5,1	104,0	<b>28</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	8,0	16,0	24,0	272,0	<b>99</b>
	Макаронны 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>21,86</b>	<b>31,29</b>	<b>130,77</b>	<b>884,87</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День3							
	Салат из белокочанной капусты	100	21,0	4,5	10,3	89,4	<b>6</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>46,09</b>	<b>26,42</b>	<b>99,55</b>	<b>762,20</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День4							
Завтрак	Рыба припущенная	100	22,50	7,13	0,63	156,3	<b>79</b>
	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	20,0	138,33	<b>146</b>
	Масло сливочное	7	0,10	5,04	0,06	46,27	<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>32,75</b>	<b>19,89</b>	<b>97,33</b>	<b>663,1</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День5							
Завтрак	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/50	6,65	4,7	3,63	83,00	<b>334/333</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	17,0	9,0	7,0	180,0	<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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>335</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>33,65</b>	<b>20,01</b>	<b>88,66</b>	<b>676,67</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День1							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55,0	<b>14</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	13,05	69,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,46</b>	<b>29,79</b>	<b>72,54</b>	<b>640,20</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День2							
	Салат из белокочанной капусты	100	21,0	4,5	10,3	89,4	<b>6</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>53,57</b>	<b>30,67</b>	<b>96,13</b>	<b>814,20</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День3							
Завтрак	Рыба припущенная	100	22,50	7,13	0,63	156,3	<b>79</b>
	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	20,0	138,33	<b>146</b>
	Масло сливочное	7	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	<b>335</b>

<b>Итого за завтрак</b>			<b>32,82</b>	<b>18,42</b>	<b>87,51</b>	<b>610,83</b>	
-------------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Салат с сыром	100	8,2	10,7	4,2	148,0	<b>45</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>35,69</b>	<b>26,21</b>	<b>106,83</b>	<b>815,77</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>32,97</b>	<b>25,07</b>	<b>105,00</b>	<b>775,98</b>	