



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: от 12 лет и старше
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	11
	Рассольник «Ленинградский»	250	5,98	12,6	12,67	207,07	56
	Котлета мясная	100	13,0	20,0	0	230,0	99
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	183
	Компот из яблок	180	0,18	0,1	15,48	61,20	311
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за завтрак			35,06	46,50	107,15	1007,27	

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	28
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,6	4,4	38,5	245,0	42
	Котлета рубленая из птицы	90	8,0	16,0	24,0	272,0	99
	Макароны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	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	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
Итого за завтрак			34,07	31,78	184,64	1233,20	

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	6
	Суп рыбный	250	11,2	6,15	14,2	144,52	44
	Гуляш	100	17,0	15,7	7,1	252,8	336
	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,0	6,5	31,3	334,0	187
	Чай с сахаром	200	0,11	0,0	9,1	35,0	300
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
Итого за завтрак			59,31	34,85	98,0	993,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День4							
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3,0	22,6	133,0	61
	Рыба припущенная	100	22,50	7,13	0,63	156,3	79
	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	146
	Помидоры свежие порционно	100	2,0	0,8	4,6	42,0	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			37,87	19,31	119,57	805,50	

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	334/333
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110,0	55
	Котлета рубленая из птицы	100	17,0	9,0	7,0	180,0	99
	Макароны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	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	
Итого за			37,96	29,60	104,33	843,00	

завтрак							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

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	14
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,0	14,0	117,0	58
	Котлета мясная	100	13,0	20,0	0	230,0	99
	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,0	6,5	31,3	334,0	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	13,05	69,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
Итого за завтрак			25,88	38,37	81,09	891,20	

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	6
	Рассольник «Ленинградский»	250	5,98	12,6	12,67	207,07	56
	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 завтрак			61,28	44,4	116,37	1069,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День3							
Завтрак	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110,0	55
	Рыба припущенная	100	22,50	7,13	0,63	156,3	79
	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	146
	Помидоры свежие порционно	100	2,0	0,8	4,6	42,0	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	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	

Итого за завтрак			36,47	23,01	92,97	729,50	
-------------------------	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

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	45
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,6	4,4	38,5	245,0	42
	Котлета рубленая из птицы	100	17,0	9,0	7,0	180,0	99
	Макароны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	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			47,5	33,5	150,9	1117,10	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	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
	Огурец свежий к гарниру	100	2,0	0,8	4,6	42,0	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			47,89	34,6	118,17	1086,50	