



Утверждаю
Директор МКОУ ООШ д. Кочкино Н.В.Попонина
« 22 » 2024 год
Приказ от 22.02.2024 № 27

**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	11
	Котлета мясная	100	13,0	20,0	0	230,0	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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	335
Итого за завтрак			27,77	33,18	98,43	806,00	

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
	Котлета рубленая из птицы	90	8,0	16,0	24,0	272,0	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	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
Итого за завтрак			21,86	31,29	130,77	884,87	

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
	Гуляш	100	17,0	15,7	7,1	252,8	336
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,92	36,75	200,0	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	335
Итого за завтрак			46,09	26,42	99,55	762,20	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День4							
Завтрак	Котлета рыбная	100	47,0	8,0	0	264,0	83
	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	20,0	138,33	146
	Масло сливочное	7	0,10	5,04	0,06	46,27	9
	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			58,65	21,23	92,40	798,80	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День5							
Завтрак	Яйцо варёное с зелёным горошком	100	8,20	4,8	6,93	103,00	334
	Котлета рубленая из птицы	100	17,0	9,0	7,0	180,0	99
	Макаронные 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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	335
Итого за завтрак			35,20	20,11	91,96	696,67	

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
	Котлета мясная	100	13,0	20,0	0	230,0	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	13,05	69,0	
	Хлеб Дарницкий	30	1,97	0,37	10,44	49,2	
Итого за завтрак			21,46	29,79	72,54	640,20	

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
	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	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	335
Итого за завтрак			53,97	30,97	106,43	861,20	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День3							
Завтрак	Котлета рыбная	100	47,0	8,0	0	264,0	83
	Картофельное пюре	150	3,08	4,91	20,0	138,33	146
	Масло сливочное		0,07	3,6	0,04	33,05	9
	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			58,32	19,79	78,28	732,58	

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
	Котлета рубленая из птицы	100	17,0	9,0	7,0	180,0	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	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	335
Итого за завтрак			35,69	26,21	106,83	815,77	

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	132
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,58	3,92	36,75	200,0	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			34,27	25,87	109,42	807,98	