



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: 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	<b>11</b>
	Рассольник «ленинградский»	250	5,98	12,6	12,67	207,07	<b>56</b>
	Котлета мясная	100	13,0	20,0	0	230,0	<b>99</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288,0	<b>183</b>
	Компот из яблок	200	0,2	0,11	17,2	68,0	<b>311</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,08</b>	<b>46,51</b>	<b>108,87</b>	<b>1014,07</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>
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,6	4,4	38,5	245,0	<b>42</b>
	Котлета рубленая из птицы	90	8,0	16,0	24,0	272,0	<b>99</b>
	Макароны отварные	180	8,1	7,2	48,2	295,0	<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>34,07</b>	<b>31,78</b>	<b>184,64</b>	<b>1233,20</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>
	Суп рыбный	250	11,2	6,15	14,2	144,52	<b>44</b>
	Гуляш	100	17,0	15,7	7,1	252,8	<b>336</b>
	Каша рисовая рассыпчатая	180	6,0	6,5	31,3	334,0	<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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>59,31</b>	<b>34,85</b>	<b>98,0</b>	<b>993,72</b>	

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	<b>61</b>
	Котлета рыбная	100	47,0	8,0	0	264,0	<b>83</b>
	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	<b>146</b>
	Помидоры свежие порционно	100	2,0	0,8	4,6	42,0	<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>62,37</b>	<b>20,18</b>	<b>118,94</b>	<b>913,20</b>	

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	<b>334</b>
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110,0	<b>55</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	17,0	9,0	7,0	180,0	<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	0,11	0,0	9,30	37,0	<b>302</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,10	138,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>39,51</b>	<b>29,70</b>	<b>107,63</b>	<b>863,00</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>
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	6,0	14,0	117,0	<b>58</b>
	Котлета мясная	100	13,0	20,0	0	230,0	<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	0,11	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>25,88</b>	<b>38,37</b>	<b>81,09</b>	<b>891,20</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>
	Рассольник «ленинградский»	250	5,98	12,6	12,67	207,07	<b>56</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 завтрак</b>			<b>61,28</b>	<b>44,4</b>	<b>116,37</b>	<b>1069,27</b>	

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	<b>55</b>
	Котлета рыбная	100	47,0	8,0	0	264,0	<b>83</b>
	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166,0	<b>146</b>
	Помидоры свежие порционно	100	2,0	0,8	4,6	42,0	<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	
<b>Итого за</b>			<b>60,97</b>	<b>23,88</b>	<b>92,34</b>	<b>837,20</b>	

<b>завтрак</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>
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,6	4,4	38,5	245,0	<b>42</b>
	Котлета рубленая из птицы	100	17,0	9,0	7,0	180,0	<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	111,1	<b>319</b>
	Хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>47,5</b>	<b>33,5</b>	<b>150,9</b>	<b>1117,1</b>	<b>0</b>

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	<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>
	Огурец свежий к гарниру	100	2,0	0,8	4,6	42,0	<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>47,89</b>	<b>34,6</b>	<b>118,17</b>	<b>1086,50</b>	