**СОГЛАСОВАНО**   **УТВЕРЖДАЮ**

Начальник Директор

ТО Управления «Роспотребнадзора» МБОУ «Нижнежуравская ООШ»

по Ростовской области \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Домницкая

в Цимлянском, Волгодонском,

Семикаракорском, Константиновском,

Мартыновском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Гордеев

**Примерное двухнедельное меню**

**рациона питания для детей 5-9 классов**

**МБОУ «Нижнежуравская ООШ»**

**(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П Могильного.-М.:ДеЛи принт, 2005.-628с)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни****недели** |  | **Наименование** | **Выход** | **Белки,г** | **Жиры,г** | **Углеводы,г** | **Калорийность****Ккал.** |
| **1 неделя** |
| **Понедельник**  | 1 | Макароны отварные с маслом | 1/200/10 | 4,75 | 18,2 | 26,1 | 225 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,2 |  | 15,01 | 57 |
|  | **Итого** | **475** | **8,75** | **18,5** | **61,81** | **399** |
| **Вторник** | 1 | Жаркое по-домашнему | 1/250 | 16,28 | 15,57 | 16 | 380 |
| 2 | Чай с сахаром | 1/200/15 | 0,2 |  | 15,01 | 57 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
|  | **Итого** | **515** | **20,28** | **15,87** | **57,71** | **554** |
| **Среда** | 1 | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 1/200 | 3,8 | 4,4 | 44 | 214 |
| 2 | Чай с сахаром  | 1/200 | 0,2 |  | 15,01 | 57 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
|  | **Итого** | **450** | **7,8** | **4,7** | **79,71** | **388** |
| **Четверг** | 1 | Борщ с капустой и картофелем | 1/250 | 3,23 | 7,5 | 11,25 | 192 |
|  | 2 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 15,01 | 57 |
|  | **Итого** | **500** | **7,23** | **7,8** | **46,96** | **366** |
| **Пятница** | 1 | Суп картофельный с макаронными изд. | 1/250 | 14,63 | 3,71 | 22,73 | 164 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| 3 | Чай с сахаром  | 1/200 | 0,2 |  | 15,01 | 57 |
|  | **Итого** | **500** | **18,63** | **4,01** | **58,44** | **338** |
| **2 неделя** |
| **Понедельник** | 1 | Суп картофельный с крупой рисовой | 1/250 | 2,19 | 3,63 | 7,64 | 188 |
| 2 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 15,01 | 57 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 10,3 | 20,7 | 117 |
|  | **Итого** | **500** | **61,9** | **13,93** | **43,35** | **362** |
| **Вторник** | 1 | Картофель отварной | 1/200 | 5 | 9,2 | 21,5 | 188 |
| 2 | Сельдь с луком | 1/75 | 6,25 | 3,75 | 21,5 | 231 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| 4 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 15,01 | 57 |
|  | **Итого** | **525** | **15,25** | **13,25** | **78,71** | **593** |
| **Среда** | 1 | Суп с макаронными изделиями (вермишель) | 1/250 | 14,63 | 3,71 | 22,73 | 164 |
| 2 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 15,01 | 57 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
|  | **Итого** | **500** | **18,63** | **4,01** | **58,44** | **338** |
| **Четверг** | 1 | Каша рассыпчатая (рисовая) | 1/200 | 3,8 | 4,4 | 44 | 217 |
| 2 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 15,01 | 57 |
|  | 3 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
|  | **Итого** | **450** | **7,8** | **4,7** | **79,71** | **391** |
| **Пятница** | 1 | Жаркое по-домашнему | 1/200 | 16,28 | 15,57 | 16 | 380 |
| 2 | Чай с сахаром  | 1/200 | 0,2 |  | 15,01 | 57 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
|  | **Итого** | **450** | **20,28** | **15,87** | **51,71** | **554** |