**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 1-4 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 | Сырники из творога | 140 | 21,62 | 16,34 | 24,19 | 334,6 |
| 2 | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,3 |
| 3 | Какао с молоком | 1/200 | 5,71 | 4,8 | 20,82 | 150,86 |
| 4 | Масло порцион. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| 5 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| **6** | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|  | **Итого** | **565** | **31,44** | **31,6** | **78,86** | **734,75** |
| **Вторник** | 1 | Омлет с сыром | 160 | 16,46 | 18,51 | 3,31 | 246,07 |
| 2 | Кукуруза консервированная | 30 | 2,78 | 0,81 | 11,81 | 67,53 |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 |
| 4 | Печенье | 50 | 0,5 | 7 | 33,5 | 198,5 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|  | **Итого** | **490** | **10,22** | **11,17** | **84,38** | **708,38** |
| **Среда** | 1 | Тефтели из говядины | 110 | 12,27 | 12,81 | 11,97 | 212,65 |
| 2 | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,3 |
| 3 | Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 |
| 4 | Огурцы свеж. | 30 | 0,10 | 0,03 | 1,1 | 7 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| 6 | Зефир | 50 | 0,8 |  | 78,5 | 304 |
| 7 | Чай с сахаром | 200/12 |  |  | 11,98 | 47,89 |
|  | **Итого** | **617** | **19,93** | **18,73** | **145,23** | **818,13** |
| **Четверг** | 1 | Суп молочный с макаронными изделиями. | 200 | 5,73 | 4,74 | 20,93 | 150,15 |
| 2 | Чай с сахаром | 200/12 |  |  | 11,98 | 47,89 |
|  | 3 | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 |
| 4 | Масло порцион. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| 6 | Банан | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
|  | **Итого** | **642** | **14,44** | **17,45** | **73,01** | **508,53** |
| **Пятница** | 1 | Гуляш из говядины | 90 | 17,02 | 18,74 | 2,41 | 245,47 |
| 2 | Помидор свеж | 30 | 0,1 | 0,03 | 1,1 | 7 |
| 3 | Каша рассыпчатая (рисовая) | 200 | 3,8 | 4,4 | 44 | 217 |
| 4 | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|  | **Итого** | **577** | **24,02** | **23,54** | **78,18** | **608,14** |
| **2 неделя** | | | | | | | |
| **Понедельник** | 1 | Запеканка творожно-морковная | 160 | 19,33 | 11,03 | 25,26 | 281,81 |
| 2 | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,3 |
| 3 | Чай с сахаром | 200/12 |  |  | 11,98 | 47,89 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| 5 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
|  | **Итого** | **587** | **23.36** | **14,24** | **70,96** | **512,9** |
| **Вторник** | 1 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 13,04 | 4,91 | 15,44 | 158,78 |
| 2 | Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 |
| 3 | Помидор свеж. | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 |  |  | 31,4 | 140 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| 6 | Пастила ванильная | 15 | 0,08 |  | 12 | 48,6 |
|  | **Итого** | **545** | **19,82** | **8,61** | **101,12** | **576,87** |
| **Среда** | 1 | Плов из птицы | 200 | 38 | 23,2 | 123,8 | 381 |
| 2 | Огурец свеж | 30 | 0,10 | 0,03 | 1,1 | 7 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 |
| 4 | Булочка с орехами | 40 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 |
|  | **Итого** | **470** | **47,45** | **31,96** | **173,66** | **698,62** |
| **Четверг** | 1 | Котлета рубленная из птицы | 90 | 14,27 | 13,71 | 13,32 | 234 |
|  | 2 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,4 | 212,52 |
| 3 | Помидор свеж. | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 2 | 0,12 | 20,2 | 92 |
| 5 | Мармелад | 15 | 0,02 |  | 11,91 | 48,15 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
|  | **Итого** | **535** | **28,35** | **16,53** | **104,45** | **682,27** |
| **Пятница** | 1 | Мюсли с молоком | 135 | 3,5 | 4,7 | 11,2 | 101,3 |
| 2 | Чай с сахаром | 200/12 |  |  | 11,98 | 47,89 |
| 3 | Масло порцион. | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| 4 | Сыр порцион. | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| 6 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
|  | **Итого** | **577** | **11,31** | **17,51** | **56,98** | **434,18** |