

СОГЛАСОВАНО

Начальник
ТО Управления «Роспотребнадзора»
по Ростовской области
в Цимлянском, Волгодонском,
Семикаракорском, Константиновском,
Мартыновском районах
_____ В.А. Гордеев

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Нижежуравская ООШ»
_____ Л.И. Домницкая

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для детей с ОВЗ
МБОУ «Нижежуравская 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 | Каша рассыпчатая с маслом (пшеничная) | 1/200 | 3,8 | 4,4 | 44 | 214 |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| | 4 | Чай с сахаром | 1/200/ 15 | 0,2 | | 15,01 | 57 |
| | | Итого | 465 | 7,8 | 4,7 | 79,71 | 388 |
| Вторник | 1 | Макаронны отварные с маслом | 1/150/ 10 | 4,75 | 18,2 | 26,1 | 225 |
| | 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 | 425 | 8,75 | 18,5 | 61,81 | 399 |
| Среда | 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 |
| 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 | 1/250 | 14,63 | 3,71 | 22,73 | 164 |

| | | | | | | | |
|--------------------|---|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | изд. | | | | | |
| | 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 | 4,77 | 4,01 | 58,44 | 338 |
| 2 неделя | | | | | | | |
| Понедельник | 1 | Картофель отварной | 1/200 | 5 | 9,2 | 21,5 | 188 |
| | 2 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | | 15,01 | 57 |
| | | Сельдь с луком | 1/75 | 6,25 | 3,75 | 21,5 | 231 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 10,3 | 20,7 | 117 |
| | | Итого | 525 | 15,25 | 23,25 | 78,71 | 593 |
| Вторник | 1 | Суп картофельный с крупой рисовой | 1/200 | 2,19 | 3,63 | 7,64 | 188 |
| | 2 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| | 3 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | | 15,01 | 57 |
| | | | Итого | 450 | 6,19 | 3,66 | 43,35 |
| Среда | 1 | Каша рассыпчатая с маслом (рисовая) | 1/200 | 3,8 | 4,4 | 44 | 124 |
| | 2 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | | 15,01 | 57 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| | | | Итого | 450 | 7,8 | 4,7 | 79,71 |
| Четверг | 1 | Жаркое подомашнему | 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 |
| Пятница | 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) | 1/200 | 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 | 450 | 18,63 | 4,01 | 58,44 |