

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Нижнежуровская ООШ»  
И.И. Домницкая

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для детей с ОВЗ  
МБОУ «Нижнежуровская ООШ»**

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

Дни недели		Наименование	Выход	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность ккал.
<b>1 неделя</b>							
<b>Понедельник</b>	1	Каша рассыпчатая пшеничная	1/200	3,8	4,4	41	214
	2	Сосиска отварная	1/66	1,5	11,95	0,8	156
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	4	Чай с сахаром	1/200/ 15	0,2		15,01	57
		<b>Итого</b>	<b>531</b>	<b>13,3</b>	<b>16,65</b>	<b>80,51</b>	<b>544</b>
<b>Вторник</b>	1	Макароны отварные с маслом	1/150/ 10	4,75	18,2	25,1	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
	4	Птица отварная	80	17,5	12,6	0,4	183
		<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>20,35</b>	<b>31,1</b>	<b>62,21</b>	<b>582</b>
<b>Среда</b>	1	Жаркое домашнему	1/200	6,28	5,57	15	310
	2	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,01	57
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	4	Бутерброд с повидлом	1/50/2 0	2,6	4,6	2,4	161
		<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>22,93</b>	<b>20,47</b>	<b>79,11</b>	<b>715</b>
<b>Четверг</b>	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	Бутерброд с повидлом	1/50/2 0	2,6	4,6	2,4	161

	4	Чай с сахаром	1,200	0,2		15,01	57
		<b>Итого</b>	<b>579</b>	<b>9,33</b>	<b>12,4</b>	<b>74,36</b>	<b>527</b>
<b>Пятница</b>	1	Суп картофельный с макаронными изд.	1,250	4,63	3,71	22,73	164
	2	Хлеб пшеничный	1,50	0,8	0,3	20,7	117
	3	Чай с сахаром	1,200	0,2		15,01	57
	4	Бутерброд с повидлом	1,50/2 0	2,6	4,6	27,4	161
		<b>Итого</b>	<b>579</b>	<b>21,23</b>	<b>8,61</b>	<b>85,84</b>	<b>499</b>
2 недели							
<b>Понедельник</b>	1	Картофель отварной	1,200		9,2	2,5	188
	2	Чай с сахаром	1,200	0,2		15,01	57
	3	Сельдь с луком	1,75	0,25	3,25	2,5	211
		Бутерброд с повидлом	1,50/2 0	2,6	4,6	27,4	161
	4	Хлеб пшеничный	1,50	0,8	0,3	20,7	117
	<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>17,85</b>	<b>27,85</b>	<b>106,1</b>	<b>784</b>	
<b>Вторник</b>	1	Суп картофельный с крупой рисовой	1,200	2,19	2,63	7,64	188
	2	Хлеб пшеничный	1,50	0,8	0,3	20,7	117
	3	Чай с сахаром	1,200	0,2		15,01	57
	4	Бутерброд с повидлом	1,50/2 0	2,6	4,6	27,4	161
		<b>Итого</b>	<b>529</b>	<b>3,79</b>	<b>8,53</b>	<b>70,75</b>	<b>523</b>
<b>Среда</b>	1	Каша рассыпчатая рисовая	1,200	1,3	4,4	4	174
		Сосиска отварная	1,65	0,5	11,95	0,3	176
	2	Чай с сахаром	1,200	0,2		15,01	57
	3	Бутерброд с повидлом	1,50/2 0	2,6	4,6	27,4	161
	4	Хлеб пшеничный	1,50	0,8	0,3	20,7	117
	<b>Итого</b>	<b>586</b>	<b>3,9</b>	<b>21,25</b>	<b>107,9</b>	<b>615</b>	
<b>Четверг</b>	1	Жаркое по- домашнему	1,200	6,28	5,57	16	310
	2	Чай с сахаром	1,200	0,2		15,01	57

	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	4	Бутерброд с повидлом	1/50/2 0	2,5	4,6	27,4	161
		<b>Итого</b>	5,20	22,88	20,47	79,11	715
<b>Пятница</b>	1	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	1/200	4,63	3,71	22,73	114
	2	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,01	57
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	4	Бутерброд с повидлом	1/50/2 0	2,5	4,6	27,4	161
		<b>Итого</b>	5,20	11,23	8,61	85,84	409


 УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБОУ «Нижежуровская ООШ»  
 Л.И. Домницкая

**Примерное двухнедельное меню  
 рациона питания для детей 5-9 классов  
 МБОУ «Нижежуровская ООШ»**

**(Сборник рецептов 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.
<b>1 неделя</b>							
<b>Понедельник</b>	1	Макароны отварные	1/200/10	4,75	18,2	26,1	225
	2	Птица отварная	1/100	17,6	12,6	0,4	183
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	4	Чай с сахаром	1/200/15	0,2		15,01	57
	5	Салат «Витаминный»	1/50	0,9	7	5,8	90
	6	Бутерброд с повидлом	1/50/20	2,6	4,6	27,4	161
		<b>Итого</b>		<b>795</b>	<b>29,85</b>	<b>42,7</b>	<b>95,41</b>
<b>Вторник</b>	1	Жаркое 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
	4	Бутерброд с повидлом	1/50/10	2,6	4,6	27,4	161
		<b>Итого</b>		<b>575</b>	<b>22,88</b>	<b>20,47</b>	<b>79,11</b>
<b>Среда</b>	1	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/200	3,8	4,4	44	214
	2	Сосиски отварные	1/66	5,5	11,95	0,8	156
	3	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,01	57
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	5	Бутерброд с повидлом	1/50/10	2,6	4,6	27,4	161
		<b>Итого</b>		<b>576</b>	<b>15,9</b>	<b>21,25</b>	<b>107,91</b>
<b>Четверг</b>	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	Бутерброд с повидлом	1/50/20	2,6	4,6	27,4	161

	4	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,01	57
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>9,83</b>	<b>12,4</b>	<b>74,36</b>	<b>527</b>
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
	4	Бутерброд с повидлом	1/50/20	2,6	4,6	27,4	161
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21,23</b>	<b>8,61</b>	<b>85,84</b>	<b>499</b>
<b>2 неделя</b>							
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	Бутерброд с повидлом	1/50/20	2,6	4,6	27,4	161
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	10,3	20,7	117
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>8,79</b>	<b>18,53</b>	<b>70,75</b>	<b>523</b>
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
	5	Бутерброд с повидлом	1/50/20	2,6	4,6	27,4	161
		<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>17,85</b>	<b>17,85</b>	<b>106,11</b>	<b>754</b>
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	Бутерброд с повидлом	1/50/20	2,6	4,6	27,4	161
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>21,23</b>	<b>8,61</b>	<b>85,84</b>	<b>499</b>
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
	4	Сосиска отварная	1/66	5,5	11,95	0,8	156

	5	Салат из свеклы	1/25	1,6	6	11	104
		<b>Итого</b>	<b>541</b>	<b>14,9</b>	<b>22,65</b>	<b>91,51</b>	<b>651</b>
лица	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
	4	Бутерброд с повидлом	1/50/20	2,6	4,6	27,4	161
		<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>22,88</b>	<b>20,47</b>	<b>79,11</b>	<b>715</b>

**СОГЛАСОВАНО**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБОУ «Нижежуровская ООШ»  
Я.И. Домницкая



**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для детей 1-4 классов  
МБОУ «Нижежуровская ООШ»**

**(Сборник рецептов 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.
<b>1 неделя</b>							
<b>Понедельник</b>	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
			<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>31,44</b>	<b>31,6</b>	<b>78,86</b>
<b>Вторник</b>	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	Булочка с орехами	40	5,45	5,73	32,28	202,74
	6	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	18,48	88,4
			<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>31,63</b>	<b>28,41</b>	<b>83,16</b>
<b>Среда</b>	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

		<b>Итого</b>	<b>617</b>	<b>19,93</b>	<b>18,73</b>	<b>145,23</b>	<b>818,13</b>
<b>Четверг</b>	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
		<b>Итого</b>	<b>642</b>	<b>14,44</b>	<b>17,45</b>	<b>73,01</b>	<b>508,53</b>
	<b>Пятница</b>	1	Гуляш из говядины	90	17,02	18,74	2,41
	2	Огурец свеж.	30	0,1	0,03	1,1	7
	3	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89
	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
		<b>Итого</b>	<b>527</b>	<b>23,55</b>	<b>22,42</b>	<b>56,84</b>	<b>525,03</b>
<b>2 неделя</b>							
<b>Понедельник</b>	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	Банан	150	1,5	0,5	21	96
		<b>Итого</b>	<b>587</b>	<b>24,26</b>	<b>14,14</b>	<b>77,26</b>	<b>538,4</b>
<b>Вторник</b>	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	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86
	5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	6	Пастила ванильная	15	0,08		12	48,6
		<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>25,53</b>	<b>13,41</b>	<b>90,54</b>	<b>587,73</b>
<b>Среда</b>	1	Печень по-строгановски	100	20	3,1	4	125



	2	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89
	3	Соус молочный	30	0,78	2,59	2,86	37,95
	4	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88
	5	Булочка с орехами	40	5,45	5,73	32,28	202,74
		<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>33,46</b>	<b>17,7</b>	<b>79,08</b>	<b>607,46</b>
<b>Четверг</b>	1	Котлета рубленая 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	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86
	5	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15
	6	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
		<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>32,06</b>	<b>21,21</b>	<b>105,07</b>	<b>741,13</b>
<b>Пятница</b>	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	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5
		<b>Итого</b>	<b>577</b>	<b>11,31</b>	<b>17,36</b>	<b>57,73</b>	<b>434,18</b>