

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 1-4 классов
МБОУ «Нижежуравская 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.
1 неделя							
Понедельник	1	Сырники из творога	140	21,62	16,34	24,19	334,6
	2	Сметана	20	0,39	2,25	0,54	24,3
	3	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27
	4	Масло порцион.	15	0,08	7,25	0,13	66,09
	5	Банан	200	0,64	0,64	14,8	70,97
	6	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	18,48	88,4
		Итого	632	25,83	26,85	70,33	634,63
Вторник	1	Омлет с сыром	170	16,46	18,51	3,31	246,07
	2	Кукуруза консервированная	40	2,78	0,81	11,81	67,53
	3	Компот из сухофруктов	200	0,2		31,4	140
	4	Печенье	50	0,5	7	33,5	198,5
	5	Яблоко	160	0,4	0,4	9,8	44
	6	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	18,48	88,4
		Итого	670	23,38	27,08	108,3	784,5
Среда	1	Тефтели из говядины	110	12,27	12,81	11,97	212,65
	2	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89
	3	Огурцы консерв.	50	0,10	0,03	1,1	7
	4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	5	Зефир	50	0,4		39,25	152
	6	Чай с сахаром	200/12	0,2		11,98	47,89
		Итого	622	19,34	16,48	105,44	641,83

Четверг	1	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	17	19,1	82,8	571
	2	Какао с молоком	200/12	18,8	16	133,7	754
	3	Сыр порционный	30	4,09	4,6	0,49	60
	4	Масло порцион.	20	0,08	7,25	0,13	66,09
	5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	6	Шоколад «Алёнка»	15	1,05	4,8	8,4	81
		Итого	527	44,06	52,11	244	1620,49
Пятница	1	Гуляш из говядины	90	17,02	18,74	2,41	245,47
	2	Помидор консервирован	50	0,33	0,06	1,14	7,2
	3	Каша рассыпчатая (рисовая)	200	3,8	4,4	44	217
	4	Чай с сахаром	200\15	0,06		12,19	50,27
	5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	6	Круассан	45	6,5	8,5	23	180
		Итого	650	30,75	32,06	101,22	788,34
2 неделя							
Понедельник	1	Запеканка творожно-морковная	160	19,33	11,03	25,26	281,81
	2	Сметана	20	0,39	2,25	0,54	24,3
	3	Кофейный напиток с молоком	200/12	17,9	13,4	141,7	759
	4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	5	Банан	200	0,64	0,64	14,8	70,97
		Итого	642	41,3	27,68	200,78	1224,48
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 консервирован	40	0,33	0,06	1,14	7,2
	4	Компот из сухофруктов	200	0,2		31,4	140
	5	Круассан	45	6,5	8,5	23	180
	6	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
		Итого	585	26,44	17,11	112,12	708,27

Среда	1	Плов из птицы	200	38	23,2	123,8	381
	2	Огурец консервирован	40	0,10	0,03	1,1	7
	3	Чай с сахаром	200\1 2	0,2		11,98	47,89
	4	Хлеб пшеничный	50	5,71	4,8	20,82	150,86
	5	Яблоко	160	0,4	0,4	9,8	44
		Итого	662	44,41	28,43	167,5	630,75
Четверг	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 консервирован	50	0,33	0,06	1,14	7,2
	4	Сок фруктовый	200	2	0,12	20,2	92
	5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
		Итого	540	28,33	16,53	92,54	634,12
Пятница	1	Мюсли с молоком	200	6,3	3,4	31	180
	2	Чай с сахаром	200/1 2	0,2		11,98	47,89
	3	Масло порцион.	15	0,08	7,25	0,13	69,71
	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	160	0,4	0,4	9,8	44
		Итого	657	14,11	16,01	71,88	490