

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	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	6	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	18,48	88,4
			Итого	582	25,79	26,81	70,23
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			31,4	140
	4	Печенье	50	0,5	7	33,5	198,5
	5	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	18,48	88,4
			Итого	510	22,78	26,68	98,5
Среда	1	Тефтели из говядины	110	12,27	12,81	11,97	212,65
	2	Сметана	20	0,39	2,25	0,54	24,3
	3	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89
	4	Огурцы свеж.	40	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	632	19,93	18,73	145,23	818,13
Четверг	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	17,0	19,1	82,8	571
	2	Чай с сахаром	200/12			11,98	47,89
	3	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60
	4	Масло порционное	20	0,08	7,25	0,13	66,09
	5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
			Итого	502	24,21	31,31	113,88

Пятница	1	Гуляш из говядины	90	17,02	18,74	2,41	245,47
	2	Помидор свежий	30	0,1	0,03	1,1	7
	3	Каша рассыпчатая (рисовая)	200	3,8	4,4	44	217
	4	Чай с сахаром	200\12			11,98	47,89
	5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
			Итого	582	23,96	23,53	77,97
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	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	592	23,36	14,24	70,96
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 свежий	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
			Итого	530	19,74	8,61	89,12
Среда	1	Плов из птицы	200	38	23,2	123,8	381
	2	Огурец свежий	40	0,10	0,03	1,1	7
	3	Чай с сахаром	200\12			11,98	47,89
	4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
			Итого	502	41,14	23,59	155,36
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 свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2
	4	Сок фруктовый	200	2	0,12	20,2	92
	6	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
			Итого	520	28,33	16,53	92,54
Пятница	1	Мюсли с молоком	200	6,3	3,4	31	180
	2	Чай с сахаром	200/12			11,98	47,89
	3	Масло порционное	20	0,08	7,25	0,13	69,71
	4	Сыр порционный	30	4,09	4,6	0,49	60
	5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
			Итого	512	13,51	15,61	62,08