

**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»  
на 2022 – 2023 учебный год**

**(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.
<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	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27
	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>572</b>	<b>25,79</b>	<b>26,81</b>	<b>70,23</b>	<b>634,16</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	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
		<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>22,78</b>	<b>26,68</b>	<b>98,5</b>	<b>740,5</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
		<b>Итого</b>	<b>492</b>	<b>12,94</b>	<b>16,95</b>	<b>52,01</b>	<b>412,53</b>
<b>Пятница</b>	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 сахаром	200\12			11,98	47,89
	5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
		<b>Итого</b>	<b>582</b>	<b>23,96</b>	<b>23,53</b>	<b>77,97</b>	<b>605,76</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	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>Итого</b>	<b>587</b>	<b>23,36</b>	<b>14,24</b>	<b>70,96</b>	<b>512,9</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	Компот из сухофруктов	200			31,4	140
	5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,74</b>	<b>8,61</b>	<b>89,12</b>	<b>528,27</b>
<b>Среда</b>	1	Плов из птицы	200	38	23,2	123,8	381
	2	Огурец свеж	30	0,10	0,03	1,1	7
	3	Чай с сахаром	200\12			11,98	47,89

		<b>Итого</b>	<b>442</b>	<b>38,1</b>	<b>23,23</b>	<b>136,88</b>	<b>435,89</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	Сок фруктовый	200	2	0,12	20,2	92
	6	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
		<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>28,33</b>	<b>16,53</b>	<b>92,54</b>	<b>634,12</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
		<b>Итого</b>	<b>427</b>	<b>10,71</b>	<b>16,91</b>	<b>42,28</b>	<b>363,68</b>