

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ «Нижнежуравская ООШ»

Л.И. Домницкая



**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для детей 1-4 классов**

МБОУ «Нижнежуравская 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	Сырники из творога	150	19,62	13,34	22,16	287,18
	2	Сметана	20	0,34	2,25	0,52	23,69
	3	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	7,5	30,29
	4	Масло порцион.	15	0,08	7,25	0,13	66,09
	5	Банан	100	1,2	0	23,5	98,8
	6	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	16,48	81,32
			Итого	535	24,33	23,21	70,29
Вторник	1	Омлет с сыром	160	16,46	11,68	3,31	184,2
	2	Кукуруза консервированная	40	2,78	0,8	11,72	65,2
	3	Компот из сухофруктов	200			11,4	45,6
	4	Печенье	50	0,5	7	23,5	159
	5	Хлеб пшеничный	1/50	0,4	0	12,6	52
			Итого	500	20,14	19,48	62,53
Среда	1	Тефтели из говядины	80	8,98	9,49	7,31	150,57
	2	Сметана	20	0,42	1,63	2,93	28,07
	3	Картофельное пюре	200	0,1	0,03	1,1	5,07
	4	Огурцы консерв	30	3,04	0,36	16,48	81,32

	5	Хлеб пшеничный	1/50	0,4	0	12,6	52
	6	Зефир	50			6,8	27,2
	7	Чай с сахаром	200	12,27	9,71	11,97	184,35
		Итого	630	25,21	21,22	59,19	528,58
Четверг	1	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,4	4,3	20,12	136,78
	2	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	7,5	30,29
	3	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	59,72
	4	Масло порцион.	20	0,02	16,4	0,2	148,48
	5	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	16,48	81,32
	6	Шоколад «Аленка»	1/15	1,05	4,8	8,4	81
			Итого	505	12,65	30,47	53,19
Пятница	1	Гуляш из говядины	100	4,5	5,7	1,85	76,7
	2	Помидор консервирован	30	0,1	0,01	0,4	2,09
	3	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,8	7,8	29	201,4
	4	Какао с молоком	200	3,23	3,94	23,03	140,5
	5	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	16,48	81,32
	6	Круассан	1/45	4,9	4,1	10	96,5
			Итого	575	19,57	21,91	80,76
2 неделя							
Понедельник	1	Запеканка творожно-морковная	160	19,33	11,3	25,26	280,06
	2	Сметана	20	0,34	2,25	0,52	23,69
	3	Компот из сухофруктов	200			11,4	45,6
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	16,48	81,32
	5	Банан	100	1,2	0	23,5	98,8
			Итого	530	23,91	13,91	77,16
Вторник	1	Котлета рыбная (минтай)	100	13,04	4,9	15,44	158,02
	2	Картофельное пюре	150	3,3	2,28	20,66	116,36
	3	Помидор консервированный	30	0,1	0,01	1,1	4,89

	4	Чай с сахаром	200			6,8	27,2
	5	Круассан	1/45	5,7	7,2	16,5	153,6
	6	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	16,48	81,32
		Итого	575	25,18	14,75	76,98	541,39
Среда	1	Плов из птицы	200	15,1	7,8	51,3	335,8
	2	Огурец консервированный	30	0,1	0,03	1,1	5,07
	3	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	3,1	18,7	111,86
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	16,48	81,32
	5	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52
			Итого	580	20,93	11,29	100,18
Четверг	1	Котлета рубленая из птицы	100	14,27	13,71	13,32	233,75
	2	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,6	2,28	29,4	168,52
	3	Помидор консервированный	30	0,1	0,01	1,1	4,89
	4	Сок фруктовый	200	2	0,12	20,2	89,88
	5	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	16,48	81,32
			Итого	530	27,01	16,48	80,5
Пятница	1	Мюсли с молоком	200	8,9	3,9	34,2	207,5
	2	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	7,5	30,29
	3	Масло порцион.	20	0,08	7,25	0,13	66,09
	4	Сыр порцион.	40	4,09	4,6	0,49	59,72
	5	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	16,48	81,32
	6	Яблоко	100	0,4	0	12,6	52
			Итого	595	16,56	16,12	71,4