

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 5-9 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	Макаронны отварные с маслом	1/200/ 15	4,75	18,2	26,1	225
	2	Птица отварная	100	11,7	11,7	11,4	153
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	4	Чай с сахаром	1/200/ 15	0,2		15,01	57
		Итого	575	20,45	30,2	73,21	552
Вторник	1	Жаркое подомашнему	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
		Итого	515	20,28	15,87	57,71	554
Среда	1	Каша рассыпчатая (пшеничная)	1/200	3,8	4,4	44	214
	2	Компот из сухофруктов	200\12			31,4	140
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		Итого	462	7,6	4,7	100,8	471
Четверг	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	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,01	57
		Итого	500	7,23	7,8	46,96	366
Пятница	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	Круассан	1	6,5	8,5	23	180
		Итого	501	25,13	12,51	81,44	518
2 неделя							
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	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	10,3	20,7	117
		Итого	500	61,9	13,93	43,35	362
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
		Итого	525	15,25	13,25	78,71	593
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	Круассан	1	6,5	8,5	23	180
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		Итого	501	25,13	12,51	58,71	518
Четверг	1	Каша рассыпчатая (рисовая)	1/200	3,8	4,4	44	217
	2	Сосиска отварная	60	4,7	4,7	11,7	126
	3	Компот из сухофруктов	200\12			31,4	140
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	96,1	117
		Итого	522	12,3	9,4	91,41	600
Пятница	1	Жаркое подомашнему	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
		Итого	450	20,28	15,87	51,71	554