

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.
<b>1 неделя</b>							
<b>Понедельник</b>	1	Макароны 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
		<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>20,45</b>	<b>30,2</b>	<b>73,21</b>	<b>552</b>
<b>Вторник</b>	1	Жаркое домашнему	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
		<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>20,28</b>	<b>15,87</b>	<b>57,71</b>	<b>554</b>
<b>Среда</b>	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
		<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>7,6</b>	<b>4,7</b>	<b>100,8</b>	<b>471</b>
<b>Четверг</b>	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
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>7,23</b>	<b>7,8</b>	<b>46,96</b>	<b>366</b>
<b>Пятница</b>	1	Суп картофельный с	1/250	14,63	3,71	22,73	164

		макаронными изд.					
	2	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	3	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,01	57
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,63</b>	<b>4,01</b>	<b>58,44</b>	<b>338</b>
<b>2 неделя</b>							
<b>Понедельник</b>	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
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>61,9</b>	<b>13,93</b>	<b>43,35</b>	<b>362</b>
<b>Вторник</b>	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
		<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>15,25</b>	<b>13,25</b>	<b>78,71</b>	<b>593</b>
<b>Среда</b>	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
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,63</b>	<b>4,01</b>	<b>58,44</b>	<b>338</b>
<b>Четверг</b>	1	Каша рассыпчатая (рисовая)	1/200	3,8	4,4	44	217
	2	Компот из сухофруктов	200\12			31,4	140
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		<b>Итого</b>	<b>462</b>	<b>7,6</b>	<b>4,7</b>	<b>96,1</b>	<b>474</b>
<b>Пятница</b>	1	Жаркое домашнему	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
		<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>20,28</b>	<b>15,87</b>	<b>51,71</b>	<b>554</b>