

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	550	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	500	20,28	15,87	57,71	554
Среда	1	Каша рассыпчатая (пшеничная)	1/200	3,8	4,4	44	214
	2	Сосиска отварная	1/50	7,41	9,56	0,78	130,28
	3	Компот из сухофруктов	200\12	1,2	0,7	31,4	140
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		Итого	500	16,21	14,96	96,88	601,28
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	0,08	0,03	9,46	37,89

	4	Банан	1/160	1,5	0,5	8	95
		Итого	660	8,61	8,33	49,41	441,89
Пятница	1	Суп картофельный с макаронными изд.	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	0,08	0,03	9,46	37,89
	4	Круассан	1шт.	6,5	8,5	23	180
		Итого	545	25,01	12,54	75,89	498,89
2 неделя							
Понедельник	1	Вермишель отварная со сл. маслом	1/200	4,75	18,2	26,1	225
	2	Птица отварная	1/100	11,7	11,7	11,4	153
	3	Чай с сахаром	1/200	0,08	0,03	9,46	37,89
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	10,3	20,7	117
		Итого	550	20,33	40,23	67,66	532,89
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 картофельный с крупой(рисовый)	1/250	2,18	2,84	14,29	91,5
	2	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,3	0,8	31,4	140
	4	Яблоко	1/160	0,06	0,06	14,7	66
	5	Печенье	1/40	1,86	1	14,32	74,18
	6	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		Итого	700	9,2	5	95,24	488,68
Четверг	1	Каша рассыпчатая (рисовая)	1/200	3,8	4,4	44	217
	2	Сосиска отварная	1/50	7,41	9,56	0,78	130,28
	3	Компот из сухофруктов	200\1 2	1,3	0,8	31,4	140

	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		Итого	500	16,31	15,06	96,88	604,28
Пятница	1	Жаркое по-домашнему	1/200	16,28	15,57	16	380
	2	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,3	0,8	31,4	140
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	4	Печенье	1/50	2,33	1,26	17,9	92,73
		Итого	500	23,71	17,93	86	729,73