

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/ 10	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	Компот из сухофруктов	1/200/ 15	1,2	0,7	31,4	140
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	4	Яблоко	1/160	0,06	0,06	14,7	66
		Итого	660	21,34	16,63	82,8	703
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	Круассан	1/45	6,5	8,5	23	180
		Итого	545	13,61	16,33	64,41	526,89
Пятница	1	Суп картофельный рисовый	1/250	2,18	2,84	14,29	91,5
	2	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	3	Компот из сухофруктов	1/200	1,2	0,7	31,4	140
	4	Печенье	40	6,5	8,5	23	180
		Итого	540	13,68	12,34	89,39	528,5
2 неделя							
Понедельник	1	Вермишель отварная со сл. маслом	1/200	4,75	18,2	26,1	225
	2	Птица отварная	1/80	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
	5	Банан	1/200	0,64	0,64	14,8	70,97
		Итого	730	20,97	40,87	82,46	603,86
Вторник	1	Картофель отварной	1/200	5	9,2	21,5	188
	2	Сосиска отварная	1/50	7,41	9,56	0,78	130,28
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	4	Компот из сухофруктов	1/200	1,3	0,8	31,4	140
	5	Салат из свежей капусты	1/50	0,7	2,54	4,5	43,7
		Итого	550	18,21	22,4	78,88	618,98
Среда	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	14,63	3,71	22,73	164
	2	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,3	0,8	31,4	140
	4	Круассан	1/45	0,06	0,06	14,7	66
	5	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		Итого	545	19,79	4,87	89,53	487
Четверг	1	Плов из птицы	1/200	18,6	2,1	39,3	433
	2	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
	4	Яблоко	1/160	0,06	0,06	14,7	66
		Итого	610	23,76	3,26	106,1	756
Пятница	1	Жаркое по-домашнему	1/250	16,28	15,57	16	380
	2	Чай с сахаром	1/200	1,3	0,8	31,4	140
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		Итого	500	21,38	18,67	68,1	637