

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 с ОВЗ
МБОУ «Нижежуравская ООШ»
на 2022 – 2023 учебный год**

**(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	Каша рассыпчатая с маслом (пшеничная)	1/200	3,8	4,4	44	214
	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	465	7,8	4,7	79,71	388
Вторник	1	Макаронны отварные с маслом	1/150/ 10	4,75	18,2	26,1	225
	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	425	8,75	18,5	61,81	399
Среда	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
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	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
		Итого	500	4,77	4,01	58,44	338
2 неделя							
Понедельник	1	Картофель отварной	1/200	5	9,2	21,5	188
	2	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,01	57
		Сельдь с луком	1/75	6,25	3,75	21,5	231
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	10,3	20,7	117
		Итого	525	15,25	23,25	78,71	593
Вторник	1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/200	2,19	3,63	7,64	188
	2	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	3	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,01	57
		Итого	450	6,19	3,66	43,35	362
Среда	1	Каша рассыпчатая с маслом (рисовая)	1/200	3,8	4,4	44	124
	2	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,01	57
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
		Итого	450	7,8	4,7	79,71	298
Четверг	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
Пятница	1	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	1/200	14,63	3,71	22,73	164
	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	18,63	4,01	58,44	338