

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»**

**(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 Завтрак	1	Сырники из творога	140	21,62	16,34	24,19	334,6
	2	Сметана	20	0,39	2,25	0,54	24,3
	3	Чай сахаром	1/200	0,2		15,01	57
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	18,48	88,4
	5	Банан	1/150	0,73		9,8	41,3
Обед	1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	2,19	3,63	7,64	188
	2	Макароны отварные	150	4,75	18,2	26,1	225
	3	Птица отварная	80	17,6	12,6	0,4	183
	4	Снежок	200	2,7	2,5	10,8	79
	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	1/50/ 10	2,6	4,6	27,4	161
		Итого	1305	51,75	50,13	129,09	1293,19
Вторник Завтрак	1	Омлет натуральный	1/100	5,1	4,6	0,3	63
	2	Компот из сухофруктов	1/200	0,5		1,5	124
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	18,48	88,4
	4	Салат из отварной свеклы	60	1,6		6	104
Обед	1	Борщ с капустой и картофелем	1/250	7,3	19,6	19,6	449
	2	Каша рассыпчатая (пшеничная)	1/150	3,8	4,4	44	214
	3	Сосиска	1/66	5,5	11,95	0,8	156

		отварная					
	4	Компот из сухофруктов	1/200	0,5		1,5	124
	5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/50/50	3,7	0,6	20,6	102,6
		Итого:	1136	31,04	41,51	112,78	1425
Среда Завтрак	1	Каша молочная (манная)	1/250	19,9	19,3	76,6	560
	2	Чай с лимоном	1/200/7/15			14,2	56
	3	Бутерброд с сыром	1/50/30	18,81	39,95	25	537,4
	4	Шоколад «Аленка»	1/15	8,2	33,2	53,5	538
Обед	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	14,63	3,71	22,73	164
	2	Тефтели из говядины	1/110	12,27	12,81	11,97	212,65
	3	Картофельное пюре	1/150	3,33	3,28	22,66	133,89
	4	Сок фруктовый	1/200	2	0,12	20,2	92
	5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/50/50	3,7	0,6	20,6	102,6
		Итого	1377	82,84	112,97	267,46	2396,54
Четверг Завтрак	1	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	5,73	4,74	20,93	150,15
	2	Круассан	1шт	8,2	21	45,8	406
	3	Чай с сахаром	200/12			11,98	47,89
	4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
Обед	1	Щи с капустой	1/250	6,9	19,7	33,4	339
	2	Сметана	20	0,39	2,25	0,54	24,3
	3	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,8	4,4	44	214
	4	Рыба припущенная	80	22,3	11,9	4,1	296
	5	Кофейный напиток	200	3,1	3,2	25,5	143,2
	6	Хлеб пшеничный/ржаной	1/50/50	3,7	0,6	20,6	102,6
		Итого	1107	57,16	68,15	225,33	1811,39
Пятница Завтрак	1	Каша ячневая с маслом	150/15	21,4	31,2	157	994
	2	Чай с сахаром	200\12			11,98	47,89

	3	Бутерброд с сыром	1/50/30	18,81	39,95	25	537,4
Обед	1	Суп гороховый	1/250	20,3	21,4	95,4	510
	2	Гуляш из говядины	150	0,5		1,5	124
	3	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	3,8	4,4	44	124
	4	Чай с сахаром	200			14,2	56
	5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/50/50	3,7	0,6	20,6	102,6
	6	Яблоко	150	0,73		9,8	41,3
			Итого	1442	69,24	97,55	379,48
2 неделя							
Понедельник Завтрак	1	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	100/20	15,3	2,8	23,2	179,2
	2	Чай с сахаром	200			14,2	56
	3	Круассан	1 шт.	8,2	21	45,8	406
Обед	1	Борщ с капустой и картофелем	250	3,23	7,5	11,25	192
	2	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,8	4,4	44	214
	3	Котлета куриная	150	22,8	20,4	20,25	357
	4	Какао с молоком	1/200	3,7	3,2	26,7	150,4
	5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/50/50	3,7	0,6	20,6	102,6
			Итого	1170	52,53	38,9	166,3
Вторник Завтрак	1	Макароны отварные с маслом	150/15	4,75	18,2	26,1	225
	2	Сосиска отварная	1/66	5,5	11,95	0,8	156
	3	Компот из сухофруктов	1/200	2,6	4,6	27,4	161
	4	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	20,7	117
	5	Банан	200	0,73		9,8	41,3
Обед	1	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	2,19	3,63	7,64	188
	2	Картофельное пюре	1/150	16,28	15,57	16	380
	3	Сельдь с луком	75	6,25	3,75	21,5	231
	4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/50/50	3,7	0,6	20,6	102,6

		ржаной					
	5	Чай с сахаром	200	0,2		15,01	57
	6	Круассан	1шт	6,5	8,5	23	180
		Итого	1442	52,5	67,1	188,55	1838,9
Среда Завтрак	1	Каша молочная с крупой рисовой	250	5,73	4,74	20,93	150,15
	2	Чай с сахаром	1/200	0,2		15,01	57
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	18,48	88,4
	4	Круассан	1 шт.	6,5	8,5	23	180
Обед	1	Суп картофельный с м/и	250	14,63	3,71	22,73	164
	2	Плов из птицы	200	38	23,2	123,8	381
	3	Чай с сахаром	200	0,2		15,01	57
	4	Хлеб пшеничный/ ржаной	1/50/ 50	3,7	0,6	20,6	102,6
	5	Яблоко	1/150	0,73		9,8	41,3
		Итого	1401	72,73	41,11	269,36	1221,45
Четверг завтрак	1	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,8	4,4	44	214
	2	Котлета куриная	150	22,8	20,4	20,25	357
	3	Хлеб пшеничный	1/50	3,04	0,36	18,48	88,4
	4	Чай с сахаром	200	0,2		15,01	57
Обед	1	Суп гороховый	250	20,3	21,4	95,4	510
	2	Картофельное пюре	150	16,28	15,57	16	380
	3	Котлета рыбная(минтай)	100	13,04	4,91	15,44	158,78
	4	Хлеб пшеничный/ ржаной	1/50/ 50	3,7	0,6	20,6	102,6
	5	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
		Итого	1350	84,16	67,84	265,38	1959,78

Пятница Завтрак	1	Мюсли с молоком	135	3,5	4,7	11,2	101,3
	2	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2	0	16	65
	3	Бутерброд с сыром	50/30	18,81	39,95	25	537,4
	4	Шоколад «Аленка»	1/15	8,2	32,2	53,2	538
Обед	1	Щи с капустой	1/250	6,9	19,7	33,4	339
	2	Тефтели из говядины	1/110	12,27	12,81	11,97	212,65
	3	Макароны отварные	150	4,75	18,2	26,1	225
	4	Ряженка	1/200	5,6	6,4	7,6	110
	5	Хлеб пшеничный/ ржаной	1/50/5 0	3,7	0,6	20,6	102,6