

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального
отдела Роспотребнадзора
г.Моршанска, Пичаевского и
Сосновского районов
_____ К.А. Ланкин

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 118 от 31.08.2013г.
директор МБОУ «Начальная- школа
–детский сад №5 «Ёлочка»
Садохина М.П.

Примерное десятидневное меню
для детей младшего школьного возраста 7-10 лет
на 2013-2014 год

	Выход	Цена
1 день, завтрак		
Омлет натур	1/100	8,55
Б/Д с сыром	25/20	9,53
Компот из св фруктов	1/200	1,58
Хлеб	1/20	0,34
		20,00
Омлет	1/100	8,55
Чай	1/200	1,00
Хлеб пшеничный	1/40	2,45
		12,00
Яйцо вар	1шт	3,69
Чай	1/200	1,00
хлеб	1/10	0,31
		5,00
Обед		
Щи из свежей(квашеной) капусты	1/250	7-21
Котлета мясная	1/70	12-50
Гречка отв	1/180	3-30
Компот из свежих фруктов	1/200	2-10
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		25-00
Полдник		
Каша молочная манная	1/200	5-00
Какао	1/200	3-00
(Кондитерские из-я)	1/50	5-00
		13-00
2 день, завтрак		
Запеканка творожная с джемом	100/30	19,00
Чай	1/200	1,00
		20,00
Каша молочная рисовая	1/200	11,09
Чай	1/200	0,91
		12,00
Вафли	1/40	4,00
Чай	1/200	1,00
		5,00
Обед		
Салат из кваш овощей	1/45	5-00
Суп с гренками на кур/б	1/200	8-16
Котлета рыбная	1/70	5-70
Картофельное пюре	1/200	3-15
Компот из свежих фруктов	1/200	2-10
Хлеб ржаной	1/40	0-89

		25-00
Полдник		
Рожки с сыром	1/100/25	10-69
Чай с сахаром	1/200	0-91
Хлеб пшеничный	1/20	1-40
		13-00
3 день завтрак		
Биточки мясные	1/50	15,48
Гречка отв.	1/100	2,65
Компот из св. фруктов	1/200	1,53
Хлеб	1/20	0,34
		20,00
Куры отв	1/45	7,48
Гречка отв	1/100	2,65
Компот из св фруктов	1/200	1,53
Хлеб	1/20	0,34
		12,00
Чай	1/200	1,00
Булочка с маслом	40/5	4,00
		5,00
Обед		
Суп овощной на к/б	1/200	8-06
Куры отв	1/50	8-35
Рагу овощное	1/180	5-60
Компот	1/200	2-10
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		25-00
Полдник		
Оладьи с джемом	1/200/30	10-00
Какао	1/200	3-00
		13-00
4 день завтрак		
Мясо отварное	1/60	15-23
Рожки отв	1/100	2-78
Чай	1/200	1-10
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		20-00
Рожки отв с сыром	1/100/25	10-69
Чай	1/200	1-34
		12-00
Печенье	1/40	3-90
Чай	1/200	1-10
		5-00
Обед		
Суп вермишелевый на к/б	1/250	5-66
Картофель по домашнему	1/220	16-35
Компот	1/200	2-10
Хлеб	1/30	0-89
		25-00
Полдник		
Рыба туш с овощами	1/100	10-61
Чай с лимоном	1/200	1-50
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		13-00

5 день завтрак		
Куры порц	1/80	14-96
Гречка отв	1/100	2-65
Чай с лимоном	1/200	1-50
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		20-00
Куры отв	1/50	7-36
Гречка отв	1/200	2-65
Чай	1/200	1-10
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		12-00
Б/д с маслом	45/7	4-00
Чай	1/200	1-00
		5-00
Обед		
Суп харчо	1/250	7-01
Сосиска детская отв	1/60	10-10
Капуста туш	1/100	6-00
Компот	1/200	1-00
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		25-00
Полдник		
Салат из отварной свеклы с	1/50	3-00
Картофельное пюре	1/180	8-50
Чай	1/200	1-50
		13-00
6 день Завтрак		
Рожки отв с сыром	1/200	11-40
Сок	1/200	4-60
Печенье	1/40	4-00
		20-00
Рожки отв	1/150	4-70
Сок	1/150	3-30
Печенье	1/40	4-00
		12-00
Чай	1/200	1-00
Печенье	1/40	4-00
		5-00
Обед		
Суп с зел горошком	1/250	9-00
Печень в соусе	70/30	10-01
Рис отв	1/180	3-00
Компот	1/200	2-10
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		25-00
Полдник		
Каша молочная гречневая	1/200	7-00
Какао	1/200	3-00
Хлеб пшеничный с джемом	1/35/15	3-00
		13-00
7 день Завтрак		
Творожный пудинг с сгущ молоком	1/140/20	18-90
Чай	1/200	1-10
		20-00
Каша молочная пшенная	1/200	7-06
Какао	1/200	3-00

Хлеб пшеничный	1/35	1-94
		12-00
Вафля	1/35	3-90
Чай	1/200	1-10
		5-00
Обед		
Суп рассольник	1/250	9-50
Котлета мясная	1/70	10-61
Картофельное пюре	1/150	3-00
Компот	1/200	1-00
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		25-00
Полдник		
Сол огурчик	1/40	1-50
Гороховое пюре	1/150	8-46
Чай	1/200	1-10
Хлеб пшеничный	1/35	1-94
		13-00
8 день, завтрак		
Плов с курами или мясом	1/200	18-12
Чай	1/200	1-10
Хлеб ржаной	1/35	0-78
		20-00
Плов с курами	1/150	10-12
Чай	1/200	1-10
Хлеб	1/35	0-78
		12-00
Чай	1/200	1-10
Печенье	1/40	3-90
		5-00
	Обед	
Суп рыбный	1/250	9-00
Биточки мясные	1/60	10-00
Рожки отв	1/150	3-01
Компот из сух фруктов	1/200	2-10
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		25-00
Полдник		
Яйцо варёное	1/40	4-06
Винегрет	1/100	7-06
Чай	1/200	1-10
Хлеб ржаной	1/35	0-78
		13-00
9 день завтрак		
Каша молочная вермишель	1/200	5-80
Кофейный напиток	1/200	3-00
Кондитерское из-я	1/60	5-60
Фрукт	1/80	5-60
		20-00
Каша молочная вермишель	1/200	5-80
Кофейный напиток	1/200	3-00
Хлеб пшеничный	1/50	3-20
		12-00
Чай	1/200	1-10

Хлеб пшеничный с маслом	35/7	3-90
		5-00
Обед		
Суп рисовый	1/250	8-79
Бефстроганов в томатном соусе	60/30	9-72
Гречка отв	1/150	3-50
Компот из сух фруктов	1/200	2-10
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		25-00
Полдник		
Овощное рагу	1/180	9-97
Чай	1/200	1-10
Хлеб пшеничный	1/35	1-93
		13-00
10 день завтрак		
Оладьи из печени	1/75	11-08
Рис отв	1/150	4-00
Сок	1/180	4-14
Хлеб ржаной	1/35	0-78
		20-00
Оладьи из печени	1/75	11-08
Чай	1/180	0-92
		12-00
Чай	1/200	1-10
Печенье	1/50	3-90
		5-00
Обед		
Борщ их кваш капусты	1/250	9-00
Рыба туш с овощами	1/70	8-01
Картофельное пюре	1/180	5-00
Компот	1/200	2-10
Хлеб ржаной	1/40	0-89
		25-00
Полдник		
Капуста тушёная	1/220	8-07
Какао	1/200	3-00
Хлеб пшеничный	1/35	1-93
		13-00