СОГЛАСОВАНО:
Начальник территориального
отдела Роспотребнадзора
г.Моршанска,Пичаевского и
Сосновского районов
_____ К.А .Ланкин
14.09.2018

УТВЕРЖДАЮ:
приказ № 139 от 31.08.2018г.
директор МБОУ «Начальная школа № 5»
_____ О. Д.Хрущевская

Примерное 10-ти дневное меню

для детей младшего школьного возраста

7-10 лет за родительскую плату

«Начальная школа № 5» города Моршанска

с 8 30 до 12 30

Моршанск 2018

Примерное 10-ти дневное меню

1-й день	Каша рисовая молочная с маслом Чай с сахаром Печенье с маслом сливочное	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) Мясные биточки (или печень в соусе) Гречка отварная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
2-й день	Запеканка творожная с повидлом Чай с сахаром	Суп картофельный с клёцками Куриные котлеты (или мясо отварное) Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
3-й день	Яйцо варёное Кабачковая икра или салат витаминный Чай с лимоном Хлеб ржаной	Борщ со сметаной Мясные тефтели Макароны отварные Компот из фруктов Хлеб ржаной
4-й день	Печень в соусе Рис отварной Чай Вафли или печенье	Суп вермишелевый на кур бульоне Куры отварные (или куры порционные) Рагу овощное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
5-й день	Овощи порционные Плов с курами или мясом Чай Хлеб ржаной	Салат из овощей Суп крестьянский с пшеном Котлета рыбная (или рыба туш с овощами) Картофельное пюре Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной
6-й день	Рожки с сыром Чай Печенье или вафли Фрукт	Суп картофельный рыбный (или из консервов) Котлета «Здоровье» Гречка отварная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
7-й день	Запеканка творожная со сгущённым молоком Чай с сахаром	Овощи порционные Щи со сметаной Картофель туш с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной
8-й день	Каша манная (гречневая)молочная Чай с сахаром Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Салат из овощей Суп картофельный с бобовыми (фасоль) Тефтели рыбные (или рыба туш с овощами) Рис отварной Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной
9-й день	Овощи порционные Котлета куриная Рожки отв Сок Хлеб ржаной	Суп овощной с фрикадельками Тефтели куриные Гречка отварная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной

10-й день	Сосиски отв Рагу овощное Чай с сахаром и лимоном Хлеб ржаной	Борщ со сметаной Оладьи из печени Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб ржаной

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	С	B_1	Калорий-ност
1 день										
Завтрак										
Каша рисовая молоч. с изюмом	1/200/5	13-74	6	2,6	51,6	38	0,8	-	0,04	238
Какао	1/200	9-73	0,2	-	16	5	0,8	сл	сл	61
Печенье с маслом сливочным	1/60/20	16-53	8,4	15,4	14,4	-	-	-	-	233
		35-00								
Обед										
Суп гороховый на м.к.б.	1/250	9-06	6,4	5,5	20,7	47	2,1	6,2	0,24	158
Биточки мясн.	1/50	21-84	7,3	5,9	6,8	11	0,7	0,06	сл.	110
Или (Печень в соусе)	70/50	21-84	11,4	5,1	5,4	9	4,7	7	0,16	114
Гречка отварная	1/150	4-90	8,9	2,4	45	48	4,8	-	0,21	245
Компот из сухофруктов	1/200	3-10	1,0	-	31	16	1,2	сл.	-	62
Хлеб	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04	98
		40-00								

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	С	B_1	Калорий-ност
2 день										
Завтрак										
Запекан.творож. с джемом	1/110/30	33-64	16,4	11,7	14,1	152	0,6	0,3	0,05	231
Чай с сахаром	1/200	1-36	0,2	-	16	5	0,8	сл	сл	61
		35-00								
Обед										
Суп картофельный с клецками	1/250	8-50	3,1	2,5	22	33	1,1	8,3	0,1	120
Котлета куриная	1/70	23-60	10,68	10,52	8,04					200,
Или (мясо отварное)	1/70	23-60	10,68	10,52	8,04					200,
Картофельное пюре	1/150	3-70	2,2	0,8	14,3	28	0,7	3,6	0,09	74
Компот из сухофруктов	1/200	3-10	1,0	-	31	16	1,2	сл.	-	62
Хлеб	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04	98
		40-00								

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	C	B_1	Калорий-ност
3 день										
Завтрак										
Яйцо варёное	2/80	11-26	12,7	11,5	0,7	78	1,9	-	0,05	157
Кабачковая икра	1/40	12-00								
или (Салат Витаминный)	1/100	12-00	2,2	7,1	5,3			8,85		99
Чай с сахаром	1/200	1-36	0,2	-	16	5	0,8	сл	сл	61
Хлеб ржаной	1/30	1-10	3,2	0,45	20,7	5,2	0,3	-	0,03	98
Хлеб пшеничный	1/50	9-28								
		35-00								
Обед										
Борщ из св.капусты со сметаной	1/250/ 10	10-50	2,7	5,1	18,2	42	1,5	9,1	0,08	125
Мясные тефтели	70/55	19-05	9,58	6,57	11,03			2,4		153
Макароны отварные	1/150	3-35	5,01	2,29	38,1	8	0,6	-	0,04	181,
Компот из св.яблок	1/200	4-10	0,23	-	17	9	0,1	6	сл.	67
Хлеб	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04	98
		40-00								

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	C	B_1	Калорий-ност
4 день										
Завтрак										
Печень,тушёная в соусе	1/50/50	22-70	11,4	5,1	5,4	6,64	4,7	7	0,16	114
Рис отварной	1/150	3-20	2,4	0,2	24,9	6	0,4	-	0,02	113
Чай	1/200	1-36	0,2		16					61
Вафли или печенье	1/60	7-74	5,3	7,2	7,1					148
		35-00								
Обед										
Суп вермиш. на курин. бульоне	1/250	8-10	3,1	2,5	22	33	1,1	8,3	0,1	120
Куры отварные	1/70	22-10	10,4	4,1	0,3	7,5	1,1	0,03	0,9	79
Котлета куриная	1/70	22-10	10,68	10,52	8,04					200,
Рагу овощн.	1/150	5-60	3,3	10,6	6	48	0,5	0,04	6,6	73
Компот из сух.фруктов	1/200	3-10	1,0	-	31	16	1,2	сл.	-	62
Хлеб	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04	98
		40-00								

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	C	B_1	Калорий-ность
5день										
Завтрак										
Овощи порционные	1/60	2-10	0,8	0	2,5			10		13
Плов с курами или мясом	1/210	22-00	20,8	13,8	56,2	5	0,7	0,6	0,02	420
Кофейный напиток	1/200	9-80	0,2	-	16					61
Хлеб ржаной	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7					98
		35-00								
Обед										
Салат из овощей	1/60	3-83	0,8	2,0	3,0			5,0		48,5
Суп картоф. с пшеном	1/250	8-33	2,5	2,5	18,2	31	1,4	10,1	0,12	100
Котлета рыбная или	1/75	19-94	6,2	3,1	7,3	15	0,3	0,06	1,6	163
Рыба тушен.с овощами	1/45/50	19-94	8,5	4,3	4,5	22,	0,45	0,09	2,4	90,4
Картоф.пюре	1/150	3-70	2,2	0,8	14,3	28	0,7	3,6	0,09	74
Компот из сухофруктов	1/200	3-10	1,0	-	31	16	1,2	сл.	-	62
Хлеб	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04	98
		40-00								

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	C	B_1	Калорий-ность
6 день										
Завтрак										
Рожки отварн. с сырым	150/25	20-56	9,3	8,5	32,6	260	0,3	сл	сл	237,20
Чай	1/200	1-10	0,2		16					61
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	1/20/30	7-80	4,4	1,8	30,8					150
Фрукт	1/100	5-54								
		35-00								
Суп картофельный рыбный (или из консервов)	1/250	14-40	2,5	2,5	18,2	31	1,4	10,1	0,12	100
Котлета мясная «Здоровье»	1/50	18-40	7,3	5,9	6,8	11	0,7	0,06	сл.	110
Макароны отварные	1/140	3-00	5,01	2,29	38,1	8	0,6	-	0,04	181,8
Компот из сухофруктов	1/200	3-10	1,0	-	31	16	1,2	сл.	-	62
Хлеб	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04	98
		40-00								

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	C	B_1	Калорий-ность
7 день										
Завтрак										
Запекан.творож. со сгущённым молоком	1/150/250	33-90	16,4	11,7	14,1	152	0,6	0,3	0,05	231
Чай с сахаром	1/200	1-10	0,2	-	16					61
		35-00								
Обед										
Овощи порционные	1/60	1-90	0,8	0	2,5			10		13
Щи со сметаной	1/250/10	10-78	2,4	5,1	10.6	50	0,8	21,6	0,06	93
Мясо тушеное с картофелем.	1/200	23-12	9,5	6,7	21,1	39	1,4	3,7	0,09	135
Компот из сухофруктов	1/200	3-10	1,0	-	31	16	1,2	сл.	-	62
Хлеб	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04	98
		40-00								

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	C	B_1	Калорий-ность
8 день										
Завтрак										
Каша манная (гречневая)молоч	1/200/5	7-65	6	2,6	51,6	38	0,8	-	0,04	238
Чай с сахаром	1/200	1-10	0,2	-	16					61
Б/Д с маслом и сыром	1/30/10/30	26-25	8,4	15,4	14,4					233
		35-00								
Обед										
Салат из овощей	1/60	3-83	0,8	2,0	3,0			5,0		48,5
Суп картоф. с зел горошком (фасоль)	1/250	10-37	3,1	2,5	22	33	1,1	8,3	0,1	120
Котлета рыбная	1/75	17-40	6,2	3,1	7,3	15	0,3	0,06	1,6	163
Рыба тушен.с овощами	1/75/50	17-40	8,5	4,3	4,5	22,	0,45	0,09	2,4	90,4
Рис отварн.	1/150	3-20	2,4	0,2	24,9	6	0,4	-	0,02	113
Компот из св.яблок	1/200	4-10	0,23	-	17	9	0,1	6	сл.	67
Хлеб ржаной	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,45	98
		40-00								

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	C	B_1	Калорий-ность
9 день										
Завтрак										
Овощи порционные	1/60	2-90	0,8	0	2,5			10		13
Котлета куриная	1/60	17-10	10,68	10,52	8,04					200,6
Рожки отварные	1/100	2-30	4,1	0,4	19					98
Сок	1/200	11-60	1,3	-	13,9	17	0,3	7	0,02	54
Хлеб ржаной	1/30	1-10	3,5	0,45	0,27					98
		35-00								
Обед										
Суп картофельный с фрикадельками	1/250/20	11-03	6,69	3,93	23,95			12,5		159,9
Тефтели куриные	1/60	19-87	10,68	10,52	8,04					200,6
Гречка отварная	1/150	4-90	5,01	2,29	38,1	8	0,6	-	0,04	181,8
Компот из сухофруктов	1/200	3-10	1,0	-	31	16	1,2	сл.	-	62
Хлеб	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04	98
		40-00								

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	C	B_1	Калорий-ность
10 день										
Завтрак										
Сосиски отварные	2/60	24-81	4,8	12,6	1,4					153
Рагу овощн.	1/150	6-60	3,3	10,6	6	48	0,5	0,04	6,6	73
Чай с сахаром и лимоном	1/200	2-49	0,2	-	16					61
Хлеб	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04	98
		35-00								
Обед										
Борщ из св.капусты со сметаной	1/250/10	12-50	2,7	5,1	18,2	42	1,5	9,1	0,08	125
Оладьи из печени	1/100	19-60	16,23	12,95	11,58			12,1		229
Картофельное пюре	1/150	3-70	2,2	0,8	14,3	28	0,7	3,6	0,09	74
Компот из сухофруктов	1/200	3-10	1,0	-	31	16	1,2	сл.	-	62
Хлеб	1/30	1-10	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04	98
		40-00								