

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



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



**Примерное 10-ти дневное меню (завтраки)  
для детей из многодетных семей 7-10 лет  
«Начальная школа № 5» города Моршанска  
с 8.30 до 12.30**

**Моршанск 2018**

**Примерное  
десятидневное меню обедов для детей из многодетных семей**

Наименование блюда	выход	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Ca	Fe	C	B <sub>1</sub>	Калорий -ность
<b>I день</b>										
<b>Обед</b>										
Суп гороховый на м.к.б.	1/250	9-06	6,4	5,5	20,7	47	2,1	6,2	0,24	158
Печень в соусе	50/50	12-22	11,4	5,1	5,4	9	4,7	7	0,16	114
Гречка отварная	150	4-90	8,9	2,4	45	48	4,8	-	0,21	245
Компот из св.яблок	200	2-90	0,16	-	27,6	6	0,4	2,8	Сл.	106
Хлеб ржан.	30	0-92	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04 5	98
		30-00								
<b>II день</b>										
Суп-рассольник на м.к.б.	1/250	9-03	2,7	4,4	14	28	1	7	0,12	108
Мясо отварное	1/30	15-30	6,5	4,2	0,9	7,5	0,35	сл.	0,01	64
Картофельное пюре	1/150	3-70	3,3	1,2	21,3	42	1,1	5,4	0,2	148
Чай с сах.	1/200	1-05	0,2	-	16	5	0,8	сл.	сл.	61
Хлеб ржаной	1/30	0-92	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04 5	98
<b>III день</b>										
Суп картоф. с фасолью на м.к.б.	1/250	9-11	2,8	2,8	22,5	90	50,1	12,1	1,13	123
Зраза мясн.	50	15-25	7,3	5,9	6,8	11	0,7	0,06	сл.	110
Рожки отварн.	100	2-23	4,1	0,4	19	8	0,6	-	0,04	98
Чай с лимоном	200/7	2-49	0,2	-	16	5	0,8	сл.	сл.	61
Хлеб ржан.	30	0-92	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04 5	98
		30-00								
<b>IV день</b>										
Суп вермиш. на курин. Бульоне	250	7-49	3,1	2,5	22	33	1,1	8,3	0,1	120
Куры порц.	50	13-04	10,4	4,1	0,3	7,5	1,1	0,03	0,9	79
Рагу овощн.	150	5-60	3,3	10,6	6	48	0,5	0,04	6,6	73
Компот из сух.фруктов	200	2-95	1,0	-	31	16	1,2	сл.	-	62
Хлеб	30	0-92	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,04 5	98
		30-00								
<b>V день</b>										
Боц из св.капусты на м.к.б.	1/250	10-50	2,7	5,1	18,2	42	1,5	9,1	0,08	125
Рыба тушен.с овощами	50/50	13-63	8,5	4,3	4,5	22, 5	0,45	0,09	2,4	90,4

Картоф.пюре	100	2-45	2,2	0,8	14,3	28	0,7	3,6	0,09	74
Компот из св.яблок	1/200	2-50	0,23	-	17	9	0,1	6	сл.	67
Хлеб ржан.	30	0,92	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,045	98
		30-00								
<b>VI день</b>										
Суп картоф. с пшеном и рыбой	250	7-41	2,5	2,5	18,2	31	1,4	10,1	0,12	100
Сосиска молочная	60	12-98	6,7	17,6	1,9	3,8	0,8	-	0,08	214
Капуста туш.	150	6-20	3,7	5,6	20,3	48	0,6	45	0,04	128
Чай с лимоном	200/7	2-49	0,2	-	16	5	0,8	сл.	сл.	61
Хлеб	30	0,92	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,045	98
		30-00								

Наименование блюд	выход	Цена	Белки	Жиры	Углево ды	Са	Fe	С	В	Калорий- ность
<b>VII день</b>										
Щи из св.капусты на м.к.б.	250	8-33	2,4	5,1	10,6	50	0,8	21,6	0,06	93
Котлета мясн.	50	14-10	7,3	5,9	6,8	11	0,7	0,06	сл.	110
Картоф.пюре	150	3-70	2,2	0,8	14,3	28	0,7	3,6	0,09	74
Компот из сухофруктов	200	2-95	1,0	-	31	16	1,2	сл.	-	62
Хлеб	30	0,92	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,045	98
		30-00								
<b>VIII день</b>										
Суп крестьянск.на м.к.б.	250	8-80	2,5	5,1	14,9	45	0,8	10	0,6	113
Картофель тушен.с мяс.	150	19-23	9,5	6,7	21,1	39	1,4	3,7	0,09	135
Чай с сахаром	200	1-05	0,2	-	16	5	0,8	сл.	сл.	61
Хлеб ржан.	30	0-92	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,045	98
		30-00								
<b>IX день</b>										
Суп картоф. с клецками на м.к.б.	250	8-50	3,1	2,5	22	33	1,1	8,3	0,1	120
Котлета рыбная	75	10-27	6,2	3,1	7,3	15	0,3	0,06	1,6	163
Рис отварн.	100	2-11	2,4	0,2	24,9	6	0,4	-	0,02	113
Сок фруктов.	200	8-20	1,3	-	13,9	17	0,3	7	10,02	54
Хлеб ржаной	30	0-92	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,045	98
		30-00								
<b>X день</b>										
Борщ из свеж.капусты на м.к.б.	250	10-50	2,7	5,1	18,2	42	1,5	9,1	0,08	125
Куры в соусе	50/50	12-38	10,4	4,1	0,3	7,5	1,1	0,03	0,9	79

Картоф. пюре	150	3-70	2,2	0,8	14,3	28	0,7	3,6	0,09	74
Компот из свеж. яблок	200	2-50	0,16	-	27,6	6	0,4	2,8	сл.	106
Хлеб ржаной	30	0-92	3,5	0,45	20,7	7,8	0,45	-	0,045	98
		30-00								