

Утверждаю
Директор МОУ СОШ им. И.С. Кошелева
с.Лермонтово Белинского района
Пензенской области
_____ Сорокина В.Н.
Приказ №69 от 22.08.2025 г.

**Примерное 10 дневное меню
по организации горячего питания детей в весенне-летний период
в ФМОУ СОШ им. И.С. Кошелева ДС села Лермонтово
Белинского района Пензенской области**

(дети от 1 года 6 месяцев
до прекращения образовательных отношений)

Меню составлено в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Примечание: дети от 1 года 6 месяцев до 3 лет получают горячее питание согласно данного меню в объеме порций указанных в приложении 13 «Суммарные объемы блюд по приемам пищи», СанПиН 2.4.1.3049-13.

№ Т К	Блюдо	Вы- ход, г.	Бел- ки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	эн./цен.к кал	Минеральные		Витамины, мг		
							вещ-ва, мг.		В1	В2	С
							Са	Fe			
	Завтрак										
2	Каша манная молочная жид- кая	250	7,66	8,7	30,37	230,6	223,6	0,7	0,06	0,2	1,1
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Бутерброд с маслом	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	0,19	0,055	0
	Итого		12	13	63,42	414,6	253	3,4	0,25	0,255	1,1
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,066 5	0,02	12, 2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,066 5	0,02	12, 2
	Обед										
43	Салат из свежей белокочанной капусты с мор- ковью	60	1,1	5,06	4,8	68,3	21,5	0,4	0,02	0,02	19, 5
12	Рассольник на м/б со сметаной	250/8	6,16	5,62	21,64	160	17,1	1,1	0,08	0,05	6,1
28	Гуляш из говя- дины в томат- ном соусе	90	16	18	6	247	14,7	2	0,06	0,1	2,4
35	Рожки отварные с маслом	150	4,215	5,44	28,03	179,35	8,3	0,5	0,07	0,03	0
51	Компот из сухо- фруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшенич- ный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого		32,80 5	35	106,81	866,3	96,6	7,27	0,4	0,266	28, 3
	Полдник										
61	Детская булочка	100	6	10	35,6	258,2	60,4	2	0,1	0,1	0,5
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Итого		6,1	10	47,6	303,7	60,6	2,03	0,1	0,1	0,5
	Итого за день		51,25 5	58,1	230	1636,6	429,0 65	13,033	0,816	0,641	42, 1

День											
№ Т К	Блюдо	Вы- ход, г.	Бел- ки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	эн./цен.к кал	Минераль- ные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
5	Каша рисовая молочная	250	7,164	8,8	34,9	247,6	225,8 6	0,7	0,05	0,2	1,1
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Бутерброд с маслом	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	0,19	0,055	0
	Итого		11,31 4	13,05	67,95	431,6	255,2 2	3,38	0,24	0,255	1,1
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Обед										
42	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,05	2	53	11,7	0,4	0,01	0,02	5,04
15	Суп крестьян- ский на м/б со сметаной	250/8	6,5	6	21	160,6	16,3	1,5	0,1	0,05	6,1
32	Рыба запечён- ная	66	7,5	3,41	1,7	66,52	20	0,2	0,04	0,05	1,1
21	Картофельное пюре	180	4,4	7,35	27,4	190	71,7	1	0,1	0,1	10,4
	Компот из сухо- фруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	1,8
Г П	Хлеб пшенич- ный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0,3
	Итого		24,13	22,65	98,44	681,76	154,7	6,37	0,414	0,286	24,74
	Полдник										
66	Пряники	70	4,7	9	32,6	232	13,1	1,1	0,1	0,05	0
55	Кофейный напиток	200	3,6	4,1	18,1	120,6	85	0,1	0,01	0,1	0,4
	Итого		8,3	13,1	50,7	352,6	98,1	1,2	0,11	0,15	0,4
	Итого за день		44,09 4	48,9	228,89	1517,96	526,8 85	11,283	0,8305	0,711	38,44

№ Т К	Блюдо	Вы- ход, г.	Бел- ки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	эн./цен. ккал	Минераль- ные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Ca	Fe	В1	В2	С
							День				
	Завтрак										
6	Вермишель мо- лочная	250	8,2	8,8	34,474	249,7	224,0 6	0,5	0,08	0,2	1,1
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/1 0	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	0,192	0,095	0,0 6
	Итого		14,39	15,35	67,764	463,7	323,4 2	3,26	0,272	0,295	1,1 6
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,066 5	0,02	12, 2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,066 5	0,02	12, 2
	Обед										
43	Салат из свежей белокочанной капусты с мор- ковью	60	1,1	5,06	4,8	68,3	21,5	0,4	0,02	0,02	19, 5
20	Суп гречневый на м/б	250	6,6	6	20,36	159	19,6	1,6	0,1	0,06	6,1
25	Котлета мясная паровая	85	16,2	16,6	3	235,4	12,6	2	0,06	0,1	0,8
36	Гороховое пюре	150	3,015	5,12	7,73	88,35	54,5	4,2	0,5	0,1	0
51	Компот из сухо- фруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшенич- ный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого		32,24 5	33,62	82,23	762,7	143,2	11,47	0,844	0,346	26, 7
	Полдник										
68	Печенье домаш- нее	55	6	10	39,1	270,7	49,5	1,1	0,1	0,1	0,2
60	Компот из чер- нослива	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
	Итого		6,15	10	56,6	338,7	60,7	2,13	0,11	0,11	0,5
	Итого за день		53,13 5	59,07	218,394	1617,1	546,1 85	17,193	1,292 5	0,771	40, 56

День											
№ Т К	Блюдо	Вы- ход, г.	Бел- ки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	эн./цен.к кал	Минеральные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
9	Молочная каша «Дружба»	250	7,8	9,125	34,2	250,3	227,7	1,5	0,1	0,2	1,1
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Бутерброд с маслом	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	0,19	0,055	0
	Итого		12	13,37	67,25	434,3	257,0 6	4,2	0,3	0,255	1,1
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Обед										
43	Салат из свежей белокочанной капусты с мор- ковью	60	1,1	5,06	4,8	68,3	21,5	0,4	0,02	0,02	19,5
17	Суп с клёцками	250	7,46	7	17,7	162,7	20	1,2	0,1	0,1	6,1
24	Картофель ту- шёный с мясом	166/60	18,2	18,6	26,7	340,3	22,6	2,5	0,1	0,1	11,2
51	Компот из сухо- фруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшенич- ный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого		32,1	31,5	95,54	783	99,1	7,37	0,384	0,286	37,1
	Полдник										
62	Оладьи из муки	80	6	5	34,1	207,4	48,3	1,1	0,1	0,1	0,2
53	Кисель	200	0,12	0	12,8	51,1	0,1	0,02	0	0	0
	Итого		6,12	5	47	258,5	48,4	1,12	0,1	0,1	0,2
	Итого за день		50,57	50	221,6	1527,8	423,4 25	13,023	1	0,661	50,6

№ Т К	Блюдо	Вы- ход, г.	Бел- ки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	эн./цен. ккал	Минераль- ные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
10	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,514	9,475	33,474	253	229,7	2,3	0,2	0,2	1,1
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/10	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	0,192	0,095	0,06
	Итого		14,70	16,025	66,764	467	329,06	5,06	0,392	0,295	1,16
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,865	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,865	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Обед										
42	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,05	2	53	11,7	0,4	0,01	0,02	5,04
16	Суп «Уха»	250	6,4	3	21	133,56	22	1,2	0,1	0,05	6,1
26	Ёжики мясные	180	17	18,52	15,35	292,55	15,2	2,03	0,05	0,1	0,8
51	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого		29,13	27,41	84,69	690,75	83,9	6,9	0,324	0,236	12,24
	Полдник										
Г П	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	0,03	0,025	11,08
Г П	Пряники	70	2,4	1,86	30	153,32	4	0,26	0,02	0,01	0
51	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
	Итого		2,75	1,86	57,6	263,32	32,7	3,7	0,06	0,045	12,1
	Итого за день		46,93	45,395	220,854	1473,07	464,565	15,993	0,8425	0,596	37,7

День											
№ Т К	Блюдо	Вы- ход, г.	Бел- ки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	эн./цен. ккал	Минераль- ные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Ca	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
7	Сладкий плов с сухофруктами	200	3,3	2,6	40,574	200,6	65,4	5,5	0,06	0,07	1,8
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/10	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	0,192	0,095	0,06
	Итого		9,49	9,15	73,86	414,6	164,76	8,26	0,252	0,165	1,86
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,865	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,865	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Обед										
43	Салат из свежей белокочанной капусты с морковью	60	1,1	5,06	4,8	68,3	21,5	0,4	0,02	0,02	19,5
40	Суп вермишелевый на мяско-костном бульоне	250	6,4	5,6	21,16	159,3	14,6	1,0	0,08	0,05	6,16
23	Капуста тушёная с мясом	152/60	18,12	18,2	11,8	279,25	60,3	3	0,1	0,1	50,4
51	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого		29,85	29,7	84,1	718,49	131,4	7,67	0,344	0,216	75,46
	Полдник										
67	Блины с маслом и сахаром	70	6	10	34,1	251,7	49,4	1,1	0,1	0,1	0,2
59	Компот из кураги	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
	Итого		6,15	10	51,6	319,7	60,6	2,13	0,11	0,11	0,5
	Итого за день		45,84	48,95	221,36	1504,79	375,56	18,393	0,968	0,511	89,76

День											
№ Т К	Блюдо	Вы- ход, г.	Бел- ки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	эн./цен.к кал	Минераль- ные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
1	Каша овсяная молочная	250	8,364	10,335	28,504	240,1	238	1,3	0,1	0,2	1,1
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Бутерброд с маслом	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	0,19	0,055	0
	Итого		12,51 4	5,3	61,554	424,1	267,3 6	4	0,3	0,255	1,1
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Обед										
42	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,05	2	53	11,7	0,4	0,01	0,02	5,04
14	Щи из свежей капусты на м/б	250	6	5,54	15,66	134,2	24,7	1,07	0,08	0,05	19,1
39	Мясные тефтели	113	16,4	18,5	42	254	16,5	2	0,07	0,1	1,3
33	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,015	6,32	25,03	178,35	29,1	32,01	0,2	0,1	0
51	Компот из сухо- фруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшенич- ный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого		33,14 5	36,25	131,03	831,2	115	38,75	0,524	0,336	25,74
	Полдник										
Г П	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	16	0,3	0,08	0,03	20
57	Какао	200	4,2	5,2	19,1	137	181,7	0,1	0,03	0,2	1
63	Пирожок с гру- шей	100	11,5	11	35	283,7	49,4	1,1	0,1	0,1	0,2
	Итого		17,2	16,7	75,1	516,7	247,1	1,5	0,21	0,33	21,2
	Итого за день		63,21	58,35	279,48 4	1824	648,3 25	44,583	1,1	1	60,24

№ Т К	Блюдо	Вы- ход, г.	Бел- ки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	эн./цен. ккал	Минераль- ные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Ca	Fe	В1	В2	С
							День				
	Завтрак										
8	Рожки с сыром	153	11,2	11,3	28,04	263	295	0,5	0,08	0,1	0,8
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Бутерброд с маслом	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	0,19	0,055	0
	Итого		15,35	15,55	61,1	567,23	324,3 6	3,18	0,27	0,155	0,8
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,066 5	0,02	12, 2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,066 5	0,02	12, 2
	Обед										
42	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,05	2	53	11,7	0,4	0,01	0,02	5,0 4
38	Суп рисовый на м/б	250	39,56	5,6	21,15	158,38	15,04	1,1	0,08	0,05	6,3
29	Котлета мясная паровая	85	16,2	16,6	3	235,4	12,6	2	0,06	0,1	0,8
72	Картофель запе- чённый	140	3,01	5,5	25,03	159,5	11,2	0,8	0,1	0,04	10, 1
51	Компот из сухо- фруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшенич- ный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого		64,5	33,59	97,52	817,92	85,54	7,57	0,414	0,276	22, 54
	Полдник										
65	Блинчики с маслом и саха- ром	50	6,1	10,65	35	262,4	73,6	1,1	0,1	0,1	0,3
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Итого		6,2	10,65	47	307,9	73,8	1,13	0,1	0,1	0,3
	Итого за день		86,40	59,89	217,42	1125,82	502,8 2	12,21	0,85	0,551	35

День											
№ Т К	Блюдо	Вы- ход, г.	Бел- ки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	эн./цен. ккал	Минераль- ные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
4	Каша гречневая молочная	250	8,8	9,475	32,1	249	239,6	2,6	0,1	0,2	1,1
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/1 0	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	0,192	0,095	0,06
	Итого		14,99	16,025	65,4	463	339	5,36	0,3	0,3	1,16
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,066 5	0,02	12,2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,066 5	0,02	12,2
	Обед										
43	Салат из свежей белокочанной капусты с мор- ковью	60	1,1	5,06	4,8	68,3	21,5	0,4	0,02	0,02	19,5
19	Суп «Лапша» на м/б	250	6	5,4	15,4	135,4	11,2	0,6	0,05	0,03	1,3
31	Котлета рыбная	71	8,5	4	3,02	94,12	21	0,5	0,05	0,07	0,8
34	Отварной рис	150	1,615	5,4	28,6	176,35	10,7	0,7	0,03	0,01	0
51	Компот из сухо- фруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшенич- ный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого		22,54 5	20,66	98,16	685,81	99,4	5,47	0,344	0,196	22
	Полдник										
69	Пряники	70	6	10,1	35,4	258	51,4	1,3	0,1	0,1	1,7
58	Чай с сахаром и молоком	200	1,1	1,1	13,4	63,8	36,5	0,06	0,006	0,04	0,2
	Итого		7,1	11,2	48,8	321,8	87,9	1,36	0,106	0,14	1,9
	Итого за день		44,98 5	47,985	224,16	1522,61	545,1 65	12,523	0,816 5	0,656	37,26

День											
№ Т К	Блюдо	Вы- ход, г.	Бел- ки, г.	Жиры, г.	Угле- воды, г.	эн./цен. ккал	Минераль- ные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
3	Каша пшенная молочная жид- кая	250	8,514	9,475	33,474	253	229,7	2,3	0,2	0,2	1,1
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Бутерброд с маслом, сыром	50/5/1 0	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	0,192	0,095	0,06
	Итого		14,7	16,025	66,764	467	330	5,06	0,4	0,3	1,16
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0665	0,02	12,2
	Обед										
48	Салат из огур- цов и помидоры	60	0,56	5,08	2,4	57	10,4	0,5	0,02	0,02	9
11	Суп гороховый на м/б	250	6,36	5,54	16,16	136,6	26	2	0,1	0,06	6,1
22	Рагу из овощей с мясом	60/176	17,5	18,34	16	291	46,2	2,3	0,1	0,1	27
51	Компот из сухо- фруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшенич- ный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого		29,75	30	81	696,24	117,6	8,07	0,384	0,246	42,4
	Полдник										
Г П	Печенье	50	1,666	2,076	24,24	113,46	33,06	0,396	0,036	0,072	0
52	Компот из све- жих ягод	200	0,07	0	14	53,6	1,2	0,08	0,001	0,001	1,1
	Итого		1,736	2,076	38,24	167,06	34,26	0,476	0,037	0,073	1,1
	Итого за день		46,53 6	48,201	198	1382,3	500,7 25	14	0,887	0,64	56,86

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524456

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен с 05.02.2026 по 05.02.2027