



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ им.И.С.Кошелева
С.Лермонтово *Сорокина* Сорокина В.Н.
Приказ № *44* от *31 августа* 202 *1* г.

Примерное 10 дневное меню по организации горячего питания детей осенне-зимний период в ФМОУ СОШ им.И.С.Кошелева ДС села Лермонтово (дети от 1 года 6 месяцев до прекращения образовательных отношений) .

Меню составлено в соответствии 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 объёме порций указанных в приложении 13 «Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи», СанПиН 2.4.1.3049-13.

№ Т К	Блюдо	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн./цен.к кал	Минеральные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Са	Fe	В1	В2	С
							День				
	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	50//10	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	0,19	0,055	0
	Итого		12,95	13,725	65,15	433	268,96	5,28	0,29	0,255	1,1
	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										
50	Салат из свёклы с солёным огурцом	60	0,8	5,06	5,5	67,2	17,4	0,6	0,01	0,01	4
38	Суп рисовый на к/б	250	39,56	5,6	21,15	158,38	15,04	1,1	0,08	0,05	6,3
35	Рожки отварные	150	4,215	5,44	28,03	179,35	8,3	0,5	0,07	0,03	0
28	Гуляш в томатном соусе	90	16	18	6	247	14,7	2	0,06	0,1	2,4
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		65,90 5	34,94	107,0 2	863,57	90,44	7,47	0,384	0,256	13
	Полдник										
61	Булочка с изюмом	100	6	10	35,6	258,2	60,4	2	0,1	0,1	0,5
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	53,1	326,2	71,6	3,03	0,11	0,11	0,8
	Итого за день		85,35 5	58,765	237,0 7	1674,77	449,86 5	16,11 3	0,8505	0,641	27,1

№ Т К	Блюдо	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн./цен ккал	Минеральные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
							День				
	Завтрак										
6	Вермишель молочная	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/ 10	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	0,192	0,095	0,06
	Итого		14,39	15,35	67,764	463,7	323,4 2	3,26	0,272	0,295	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										
41	Салат из свежих помидоров	60	0,6	5,1	2,2	58,34	7	0,7	0,03	0,02	12,2
13	Борщ со сметаной	250/10	6	5,55	16,66	137,56	27,7	1,1	0,1	0,06	20
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
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,01	0,01	1,8
Г П	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0,3
	Итого		31,14 5	33,21	75,93	731,29	136,8	11,27	0,854	0,346	35,1
	Полдник										
63	Пирожок со сгущёнкой	100	11,5	11	35	283,7	49,4	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		11,62	11	47,8	334,8	49,5	1,12	0,1	0,1	0,2
	Итого за день		57,50 5	59,66	203,294	1581,79	528,5 85	15,983	1,2925	0,761	48,66

№ Т К	Блюдо	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн./цен. ккал	Минеральные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
							День				
	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		11,95	13,375	67,25	434,3	257,0 6	4,18	0,29	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										
49	Салат овощной	55	0,76	5,04	3,8	62,4	17,4	0,4	0,1	0,02	12
19	Суп «Лапша» на мясокостном бульоне	250	6	5,4	15,4	135,4	11,2	0,6	0,05	0,03	1,3
24	Картофель тушёный 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 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		30,29	29,88	92,24	749,74	86,2	6,77	0,414	0,216	24,8
	Полдник										
62	Оладьи из муки	80	6	5	34,1	207,4	48,3	1,1	0,1	0,1	0,2
57	Какао	200	4,2	5,2	19,1	137	181,7	0,1	0,03	0,2	1
Г П	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	16	0,3	0,08	0,03	20
	Итого		11,7	10,7	74,2	440,4	246	1,5	0,21	0,33	21,2
	Итого за день		54,29	54,055	245,49	1676,44	608,1 25	12,783	0,9805	0,821	59,3

День											
№ Т К	Блюдо	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	эн./цен ккал	Минеральные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
2	Каша манная молочная жидкая	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, сыром	50/5/ 10	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	0,192	0,095	0,06
	Итого		13,85	15,25	63,66	444,6	322,9 6	3,46	0,252	0,295	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											
46	Винегрет овощной	65	1	5,1	5,5	70	18	0,4	0,02	0,02	14
20	Суп гречневый на мясокостном бульоне	250	6,6	6	20,36	159	19,6	1,6	0,1	0,06	6,1
31	Котлета рыбная	71	8,5	4	3,02	94,12	21	0,5	0,05	0,07	0,8
34	Отварной рис	150	1,61	5,4	28,6	176,35	10,7	0,7	0,03	0,01	0
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		23,04	21,34	103,82	711,11	104,3	6,47	0,364	0,226	21,2
Полдник											
65	Блинчики с маслом и сахаром	50	6,1	10,65	35	262,4	73,6	1,1	0,1	0,1	0,3
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		7,2	11,75	48,4	326,2	110,1	1,16	0,106	0,14	0,5
	Итого за день		44,44	48,44	227,68	1533,91	556,2 25	11,423	0,7885	0,681	35,06

№ Т К	Блюдо	Вых од, г.	Белк и, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	эн./цен.к кал	Минеральные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Са	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
7	Сладкий плов с сухофруктами	200	3,3	2,6	40,574	200,6	65,4	5,5	0,0 6	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	50/10	4,05	4,25	21,05	138,5	29,16	2,65	0,1 9	0,055	0
	Итого		7,45	6,85	73,624	384,6	94,76	8,18	0,2 5	0,125	1,8
	2. Завтрак										
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0 665	0,02	12, 2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0 665	0,02	12, 2
	Обед										
44	Салат из свёклы	55	0,76	5,05	5,3	67	15,5	0,5	0,0 1	0,01	4,3
15	Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной	250/8	6,5	6	21	160,6	16,3	1,5	0,1	0,05	6,1
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	0,0 1	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,1 54	0,056	0
	Итого		30,71	30,09	84,44	718,49	127,1	8,27	0,1 64	0,226	61, 1
	Полдник										
Г П	Вафли	70	2,4	1,86	30	153,32	4	0,26	0,0 2	0,01	0
51	Компот из свежемороженных ягод	200	0,07	0	14	53,6	1,2	0,08	0,0 01	0,001	1,1
	Итого		2,47	1,86	44	206,92	5,2	0,34	0,0 3	0,011	1,1
	Итого за день		40,98	38,9	213,86 4	1362,01	245,9 25	17,123	0,5 105	0,382	76, 2

№ Т К	Блюдо	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн./цен.к кал	День				
							Минеральные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Са	Fe	В1	В2	С
	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	324,36	3,18	0,27	0,155	0,8
	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										
47	Салат из квашеной капусты	65	1,16	5,06	5,3	70,4	22,7	0,5	0,002	0,001	8,7
12	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	250/8	6,16	5,62	21,64	160	17,1	1,1	0,08	0,05	6,1
33	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,015	6,32	25,03	178,35	29,1	32,01	0,2	0,1	0
27	Бефстроганов из отварного мяса в томатном соусе	90	16	18	6	247	14,7	2	0,06	0,1	2,4
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		33,665	35,84	104,31	867,39	118,6	38,88	0,506	0,317	17,5
	Полдник										
66	Печенье домашнее	55	4,7	9	32,6	232	13,1	1,1	0,1	0,05	0
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Итого		4,8	9	44,6	277,5	13,3	1,13	0,1	0,05	0
	Итого за день		54,165	60,49	221,81	1764,12	475,125	43,523	0,9425	0,542	30,5

№ Т К	Блюдо	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы, г.	Эн./цен.к кал	Минеральные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак										
10	Молочный суп «Пионерский»	250	8,6	10,8	21	214	231,6	1,006	0,1	0,3	6,1
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		14,79	17,35	54,3	428	331	3,766	0,3	0,395	6,16
	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										
44	Салат из свёклы	55	0,76	5,05	5,3	67	15,5	0,5	0,01	0,01	4,3
16	Суп «Уха»	250	6,4	3	21	133,56	22	1,2	0,1	0,05	6,1
30	Голубцы ленивые	196	17	18,52	16	297	21,3	2,1	0,06	0,1	7,2
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	28,64	143,64	23,8	2,24	0,154	0,056	0
	Итого		29,49	27,41	88,84	709,2	93,8	7,07	0,334	0,226	17,9
	Полдник										
67	Блины с маслом и сахаром	70	6	10	34,1	251,7	49,4	1,1	0,1	0,1	0,2
55	Кофейный напиток	200	3,6	4,1	18,1	120,6	85	0,1	0,01	0,1	0,4
	Итого		9,6	14,1	52,2	372,3	134,4	1,2	0,11	0,2	0,6
	Итого за день		54,23	58,96	207,1 4	1561,5	578,06 5	12,36 9	0,8105	0,841	36,86

День											
№ Т К	Блюдо	Выход, г.	Белк и, г.	Жиры, г.	Углев оды, г.	эн./цен.к кал	Минеральные вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак											
5	Каша рисовая молочная	250	7,164	8,8	34,9	247,6	225,8 6	0,7	0,0 5	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	0,1 9	0,055	0
	Итого		11,31 4	13,05	67,95	431,6	255,2 2	3,38	0,2 4	0,255	1,1
2. Завтрак											
Г П	Сок	100	0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0 665	0,02	12,2
	Итого		0,35	0,1	11,8	52	18,86 5	0,333	0,0 665	0,02	12,2
Обед											
42	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,05	2	53	11,7	0,4	0,0 1	0,02	5,04
11	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	6,36	5,54	16,16	136,6	26	2	0,1	0,06	6,1
21	Картофельное пюре	180	4,4	7,35	27,4	190	71,7	1	0,1	0,1	10,4
45	<i>СОСИСКА</i>										
51	Компот из сухофруктов	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,0 1	0,01	0,3
Г П	Хлеб пшеничный, ржаной	20/60	5,18	0,84	28,84	143,64	23,8	2,24	0,1 54	0,056	0
	Итого		27,65	33,98	92,2	774,24	145,5	6,7	0,3 76	0,247	22,14
Полдник											
68	Плюшки	100	6	10	39,1	270,7	49,5	1,1	0,1	0,1	0,2
60	Компот из чернослива	200	0,15	0	17,5	68	11,2	1,03	0,0 1	0,01	0,3
Г П	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	0,0 3	0,025	11
	Итого		6,35	10	66,7	380,7	78,2	4,54	0,1 4	0,135	11,5
	Итого за день		45,66 4	57,13	238,65	1638,54	497,7 85	14,953	0,8 225	0,657	46,94

№ Т К	Блюдо	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Эн./цен ккал	Минеральные вещества, мг.				Витамины мг
							Ca	Fe	B1	B2	
Завтрак											
3	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	50/5/1 0	6,09	6,55	21,29	168,5	99,16	2,73	0,192	0,095	0,06
	Итого		14,70 4	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											
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
17	Суп с клецками	250	7,46	7	17,7	162,7	20	1,2	0,1	0,1	6,1
37	Плов с мясом	180	17	18,4	30,3	357,15	22,1	2,4	0,08	0,1	1,1
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		30,89	31,3	99,14	799,79	98,6	7,27	0,364	0,286	27
Полдник											
70	Пирожок с капустой	100	6,1	10	34,6	255	54	1,05	0,1	0,1	5,2
56	Чай с сахаром	200	0,1	0	12	45,5	0,2	0,03	0	0	0
	Итого		6,2	10	46,6	300,5	54,2	1,08	0,1	0,1	5,2
	Итого за день		52,14 4	57,425	224,304	1619,29	501,6 65	13,743	0,9305	0,706	45,56

№ Г К	Блюдо	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углево- ды, г.	эн./цен .ккал	Минеральны е вещ-ва, мг.		Витамины, мг		
							Са	Fe	В1	В2	С
	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										
48	Салат из огурцов и помидоры	60	0,56	5,08	2,4	57	10,4	0,5	0,02	0,02	9
18	Суп с вермишелью на к/б	250	6,4	5,6	21,16	159,3	14,6	1	0,08	0,05	6,1
22	Рагу из овощей с мясом	176/60	17,5	18,34	16	291	46,2	2,3	0,1	0,1	27
54	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,04	13	49,6	1,4	0,2	0,001	0,002	1,1
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		29,68	29,9	81,4	700,54	96,4	6,24	0,355	0,228	43,2
	Полдник										
Г П	Яблоко	100	0,2	0	10,1	42	17,5	2,41	0,03	0,025	11
52	Компот из свежеморожен- ных ягод	200	0,07	0	14	53,6	1,2	0,08	0,001	0,001	1,1
Г П	Печенье	50	1,666	2,076	24,24	113,46	33,06	0,396	0,036	0,072	0
	Итого		1,936	2,076	48,34	209,06	51,76	1,5	0,067	0,098	12,1
	Итого за день		44,48	37,376	203,094	1385,7	434,3 85	12,073	0,7885	0,601	68,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845823

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен с 29.11.2022 по 29.11.2023