

Муниципальное общеобразовательное учреждение Кундюковская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район»
Ульяновской области



Утверждаю:
Директор Кундюковской СШ
Еленкина А.В. Еленкина

Приказ № 116 от 09.09.2020 г.

П Р И М Е Р Н О Е
10- дневное меню
горячих школьных обедов для организации детей 7-11 лет в
Кундюковской СШ

осенне-
весенний

7-11 лет

период (сезоннос			лет																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак молочный/мясной																			
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3		
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	3,4	0,0	45,3	0,00	0,03	0	0	0,05	88,00	50,00	0,40	0	3,50	0,10		
71,13	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53		
693,03	сливочным	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00		
520,07	Какао с молоком	180	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,5	42,54	97,8	0,299	0,005	33,06	1,19		
288,20	Картофельное пюре с маслом	80	16,9	9,66	0,15	155,10	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,8	1,65		
5,31	Птица, порционная запеченая	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78		
	Батон пшеничный йодированный																		
Итого за Завтрак			35,14	34,47	98,50	825,67	0,62	0,59	44,03	0,25	2,95	424,02	598,1	1,71	0,032	165,75	9,55		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
(сезонность)

Приложение 2 к СанПин
2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых
блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1

вторник

Сезон: :
Возраст :
осенне-
весенний 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,3	0,010	12	1,20	
306 О П	Овощи натуральные / Зелёный горошек, кукуруза	30	1,08	0,01	0,84	23,28	0,005	0,02	3	0,004	0,03	6,37	27,70	0,064	0,001	6,21	0,17	
441.02	Бифштекс рубленый	80	14,83	20,69	3,81	261,5	0,18	0,21	0,43	0,04	0,060	48,45	177,91	2,28	0,040	24,45	1,93	
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59	
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9						0,4		0			0,06	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
Итого за Завтрак			23,65	25,18	103,37	726,32	0,28	0,36	9,31	0,08	0,79	92,12	340,01	2,65	0,055	70,56	4,39	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
(сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд (лист 3)

Приложение 2 к СанПиН
2.4.5.2409-08

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:
Возраст

осенне-
весенний

7-11
лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	150	1,35	0,3		53,7	0,060	0,05	90,00	0,012	0,3	51,00	34,50	0,300	0,003	22,50	0,45	
0,11	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,1	0	14,3	54,1	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12	
223,28	Пудинг творожно-пшениный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	307,3	0,3	0,4	0,9	0,21	1,36	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53	
693	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	143,00	0	0,01	1,6	0,04	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,0	
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78	
20,10	Салат из свеклы с сыром и маслом	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,7	0,02	0,1	97	65,7	0,43	0,010	13,8	0,84	
Итого за Завтрак			23,89	23,32	82,45	660,50	0,42	0,54	100,70	0,36	2,95	477,20	727,70	2,95	0,044	165,3	5,72	

Приложение 2 к СанПин
2.4.5.2409-08

ОСЕННЕ-
ВЕСЕННИЙ

Сезон:
Возраст

четверг

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
407	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,02	0,1	5	0	0	14	29	0,3	0,010	12	1,20	
*340, 12 О П	Холодная закуска: Яйцо отварное / Салат из моркови с растит.маслом	20/40	3,06	3,52	8,83	77,0	0,03	0,120	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,000	16,2	0,76	
441.03	Тфетели под овощным соусом (2 вариант)	80/20	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,13	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73	
332,02	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86	
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	74,9					0	0,4		0			0,06	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
Итого за Завтрак			24,5	21,57	120,12	742,40	0,34	0,39	8,98	2,91	2,35	81,43	289,56	3,26	0,05	56,96	5,05	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
(сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых
блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения
пятница
Неделя: 1
Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
244,01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004	
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,32	3,4	0,0	45,30	0,004	0,03	0,07	0,02	0,05	88,0	50,0	0,4	0	3,50	0,10	
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51	
693	Какао с молоком	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44	
679,17	Сырники из творога с подливом из сгущенки	100//20	18,6	15,4	29,40	323,25	0,07	0,36	0,56	0,06	1,80	241,20	268,93	2,20	0,01	31,44	0,65	
Итого за Завтрак			48,35	42,05	90,28	915,85	0,4	0,72	3,45	0,16	6,71	594,18	837,63	5,6	1,063	102,69	3,7	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН
2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых
блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:
Возраст :
осенне-
весенний
7-11
лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	B1		B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
							7										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
458	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	150	1,35	0,3	12,15	53,7	0,060	0,05	90,00	0,012	0,3	51,00	34,50	0,300	0,003	22,50	0,45
3,11	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	2,3	2,95	0,0	45,3	0,00	0,03	0,07	0,02	0,05	88,00	50,00	0,400	0,02	3,50	0,10
345,01	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	147,60	198,60	0,000	0,00	57,80	1,30
303,16	сливочным Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,030	0,06	120,4	90,0	1	0,0	14,0	0,12
5,31	Батон пшеничный йодированный	25	1,32	0,24	6,84	33,09	0,04	0,02	0,00	0,000	0,7	7,00	31,6	0,01	0,010	9,40	0,78
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
Итого за Завтрак			15,93	22,24	103,12	660,02	0,25	0,5	100,42	0,112	2,51	440,61	430,34	2,14	0,043	120,10	3,59

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
(сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд (лист 8)

Приложение 2 к СанПиН
2.4.5.2409-08

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон :
осенне-
весенний

Возраст :
7-11
лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак мясной																		
340,00	Холодная закуска: Яйцо отварное	20//20	2,60	1,52	0,62	26,54	0,02	0,10	2	0,05	0,27	13,62	31,82	0,043	0,001	5,06	0,60	
340 О П	Салат из моркови с растит.маслом	20//40	3,06	3,52	8,83	77,03	0,03	0,12	3	2,87	0,39	33,10	49,80	0,180	0,000	16,20	0,76	
441.063	Шницель натуральный рубленый	80	14,8	20,69	3,81	261,52	0,18	0,21	0,43	0,040	0,01	48,45	177,91	2,28	0,040	24,45	1,93	
345,24	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30	
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,0	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44	
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,5	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3	
Итого за Завтрак			27,8	31,7	88,15	729,19	0,43	0,57	33,71	3,03	1,72	259,82	493,77	2,52	0,05	118,71	8,2	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период

(сезонность)
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд (лист 9)

Приложение 2 к СанПиН
2.4.5.2409-08

осенне-
весенний

Сезон:
Возраст

среда

7-11
лет

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2

Неделя: 2

лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Завтрак молочный																		
33	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,6	0,6	15	64,5	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3	
11,18	Молоко сгущенное порционно	30	1,5	0,06	11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04	
315,12	Запеканка творожно-рисовая с маслом	130	15,23	17,5	36,7	355,90	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31	
	сливочным																	
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,1	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72	
5	Батон пшеничный йодированный	25	1	0,2	6,8	33,1	0,0	0,02	0	0	0,7	7,0	31,6	0,010	0,010	9,4	0,78	
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,0	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
49 О П	Салат "Витаминный"(капуста	60	0,94	7,22	5,27	57,42	0,03	0,03	12,40	0,00	1,50	19,17	20,31	0,30	0,00	9,98	0,34	
Итого за Завтрак			20,47	25,83	110,18	699,47	0,27	0,55	41,08	0,26	4,39	291,62	429,05	2,72	0,02	100,59	7,36	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период
(сезонность)

Приложение 2 к СанПиН
2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых
блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

осенне-
весенний

Сезон:
Возраст

7-11
лет

Неделя
: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Завтрак мясной																			
0,09	Салат овощной "Фасолька"	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,00	21,30	0,80		
441.13	Тeftели под овощным соусом (1 вариант)	80/10	15,12	20,69	5,27	268,6	0,19	0,22	2,6	0,060	0,04	57,3	186,90	2,290	0,080	29,15	2,11		
332.02	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86		
303	Кофейный напиток с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0,0			0,06		
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	89	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44		
Итого за Завтрак			25,53	26,79	91,11	687,39	0,37	0,36	14,18	0,14	2,29	148,34	306,61	3,34	0,09	58,92	4,27		