



СОЛЦЕВОВ Александр Владимирович  
 Глава муниципального района Грузовское  
 Калининградской области

УТВЕРЖДАЮ  
 Исполнительный директор  
 Муниципального центра  
 Петровский А.М.



ПЕТРОВСКИЙ Александр Владимирович  
 Исполнительный директор  
 Муниципального центра  
 Петровский А.М.

Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся общеобразовательных учреждений Гruzовского муниципального округа Калининградской области для учащихся от 12 лет и старше (завтрак)



К.Ю. Жаброва

сезонность: зима - весна 2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Сa, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			l, мг	Se, мг	F, мг
Каша вязкая молочная из риса с маком сливочным и сахаром	200/6/6	5,6	7,5	40,5	252,7	0,50	0,55	0,12	0,04	0,09	108,08	127,14	30,31	0,48	183,47	9,23	0,01	0,02	117	2022
	405/10	5,4	7,3	20,1	168,5	0,07	0,07	0,06	0,07	0,08	97,80	84,55	16,70	0,91	61,15	0,00	0,00	0,01	3	2022
	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,74	7,42	5,78	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	281	2022
Блиноко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022
	577	11,6	15,2	80,5	509,3	10,61	0,15	0,21	0,12	0,17	232,62	280,11	60,77	4,33	548,32	11,23	0,01	0,04		
Всего за день:		11,6	15,2	80,5	509,3	10,61	0,15	0,21	0,12	0,17	232,62	280,11	60,77	4,33	548,32	11,23	0,01	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Сa, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			l, мг	Se, мг	F, мг
Котлеты говяжьи с соусом томатным	100/50	16,1	20,0	16,6	309,5	0,62	0,08	0,09	0,09	0,00	16,50	159,28	30,19	2,70	290,03	5,19	0,00	0,04	182	2022
	180/5	10,2	6,7	46,1	284,8	0,27	0,14	0,14	0,22	0,08	22,23	224,24	150,98	5,28	317,33	2,75	0,00	0,02	114	2022
	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,08	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01		
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,08	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	236	2022
	555	28,6	27,1	110,7	894,0	0,42	0,25	0,11	0,08	0,08	55,23	421,12	198,36	9,76	658,96	7,94	0,00	0,07		
Всего за день:		29,8	27,1	110,7	894,0	0,42	0,25	0,11	0,08	0,08	55,23	421,12	198,36	9,76	658,96	7,94	0,00	0,07		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Сa, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			l, мг	Se, мг	F, мг
Каша гречневая с маком сливочным	200/6	6,0	8,3	28,8	211,9	0,78	0,08	0,17	0,05	0,09	159,42	143,50	29,06	0,50	250,72	14,05	0,00	0,01	190	2008
	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,80	0,00	0,00	0,01		
	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,28	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,01		
Блиноко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	231	2022
	588	9,7	9,4	71,6	419,9	11,92	0,17	0,22	0,06	0,09	197,91	193,20	54,84	3,83	605,18	16,05	0,00	0,03		
Всего за день:		9,7	9,4	71,6	419,9	11,92	0,17	0,22	0,06	0,09	197,91	193,20	54,84	3,83	605,18	16,05	0,00	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Сa, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			l, мг	Se, мг	F, мг
Морковная запеканка с творогом со ступеным молоком	200/10	19,2	19,4	33,7	380,6	3,08	0,11	0,35	2,89	0,48	235,95	275,20	70,16	1,95	472,77	13,34	0,02	0,10	258	2008
	40/10	3,1	8,5	20,2	77,9	0,00	0,06	0,03	0,07	0,15	10,40	35,50	13,20	0,82	53,10	0,00	0,00	0,01		
	200	0,0	0,0	19,4	69,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,01	1	2022
Компот из смеси сухофруктов	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	241	2022
	660	22,7	28,3	83,1	684,5	13,08	0,20	0,40	2,94	0,61	270,81	321,70	93,16	4,97	805,07	15,34	0,02	0,12		
Всего за день:		22,7	28,3	83,1	684,5	13,08	0,20	0,40	2,94	0,61	270,81	321,70	93,16	4,97	805,07	15,34	0,02	0,12		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы				Энергетическая ценность, ккал										Энергетическая ценность, ккал											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг									
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50	12,8	6,4	12,1	189,9	0,87	0,09	0,10	0,10	0,00	62,04	182,08	44,26	0,98	338,53	101,34	0,01	0,42	161	2022							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСТОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	5,3	25,6	165,5	12,40	0,15	0,12	0,03	0,08	53,46	102,27	36,18	1,46	912,16	10,20	0,00	0,04	91	2022							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2022								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,28	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	292	2022							
Итого за прием пищи:	577	19,9	11,9	72,7	478,7	14,41	0,30	0,25	0,13	0,08	137,99	323,05	96,22	3,67	1327,16	111,54	0,01	0,47									
Всего за день:	19,9	11,9	72,7	478,7	14,41	0,30	0,25	0,13	0,08	137,99	323,05	96,22	3,67	1327,16	111,54	0,01	0,47										

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы				Энергетическая ценность, ккал										Энергетическая ценность, ккал											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг									
СУТМОЛОЧНЫЙ МАКРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/5/10	5,1	7,5	26,7	195,6	0,52	0,05	0,14	0,05	0,18	116,08	94,28	15,14	0,39	173,23	10,10	0,01	0,00	88	2022							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,4	7,3	20,7	188,5	0,07	0,07	0,08	0,07	0,08	97,80	84,55	16,70	0,81	61,15	0,00	0,00	0,01	3	2022							
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,74	7,42	5,78	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	261	2022							
Итого за прием пищи:	580	11,7	15,2	66,7	452,2	10,63	0,15	0,23	0,13	0,26	242,62	197,25	45,60	4,24	538,08	12,10	0,01	0,01	231	2022							
Всего за день:	11,7	15,2	66,7	452,2	10,63	0,15	0,23	0,13	0,26	242,62	197,25	45,60	4,24	538,08	12,10	0,01	0,01	231	2022								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы				Энергетическая ценность, ккал										Энергетическая ценность, ккал											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг									
ШИШЕЛЬ ИЗ ТОВАРИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/50	16,4	19,6	17,0	304,1	0,91	0,08	0,11	0,06	0,03	19,28	162,71	31,07	2,78	344,72	5,87	0,00	0,04	182	2022							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСТОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	5,3	25,6	165,5	12,40	0,15	0,12	0,03	0,08	53,46	102,27	36,18	1,46	912,16	10,20	0,00	0,04	91	2022							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2022								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,28	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	292	2022							
Итого за прием пищи:	577	23,5	24,5	77,6	625,9	14,45	0,29	0,26	0,09	0,11	95,23	303,88	85,03	5,47	1333,35	16,07	0,00	0,09									
Всего за день:	23,5	24,5	77,6	625,9	14,45	0,29	0,26	0,09	0,11	95,23	303,88	85,03	5,47	1333,35	16,07	0,00	0,09										

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы				Энергетическая ценность, ккал										Энергетическая ценность, ккал											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСТОМ СЛИВОЧНЫМ	200/6/6	5,8	7,5	30,4	212,1	0,52	0,06	0,12	0,04	0,09	113,08	95,72	16,66	0,37	185,32	9,01	0,00	0,00	125	2022							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/10	5,4	7,3	20,1	189,5	0,07	0,07	0,08	0,07	0,08	97,80	84,55	16,70	0,91	61,15	0,00	0,00	0,01	3	2022							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	14,9	107,8	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	113,14	107,37	35,05	1,27	237,14	9,00	0,00	0,00	266	2022							
Итого за прием пищи:	567	15,8	18,5	75,2	835,5	11,11	0,19	0,32	0,14	0,17	340,00	298,84	76,41	4,75	791,61	20,01	0,00	0,01	231	2022							
Всего за день:	15,8	18,5	75,2	835,5	11,11	0,19	0,32	0,14	0,17	340,00	298,84	76,41	4,75	791,61	20,01	0,00	0,01	231	2022								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Se, мг	F, мг
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	20,0	22,4	3,7	296,3	0,28	0,09	0,62	0,42	3,96	136,94	299,85	22,70	3,45	281,62	34,86	0,04	0,07	144	2022
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	3,0	0,2	6,3	39,8	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	18,00	55,80	18,90	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	188	2022
КОФЕЯНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	8,5	20,2	169,5	0,06	0,03	0,07	0,07	0,15	10,40	35,50	13,20	0,32	53,10	0,00	0,00	0,01	1	2022
Итого за прием пищи:	555	29,4	33,5	56,8	646,8	4,81	0,27	0,80	0,51	3,51	276,75	479,04	73,83	5,30	613,33	43,86	0,04	0,08	264	2022
Всего за день:	29,4	33,5	56,8	646,8	4,81	0,27	0,80	0,51	3,51	276,75	479,04	73,83	5,30	613,33	43,86	0,04	0,08			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Se, мг	F, мг
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	100	1,8	0,1	3,0	23,0	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01	53	2022
РИС ОПАРИШИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/30	22,5	24,1	1,9	315,6	0,98	0,09	0,16	0,08	0,00	22,96	182,34	22,06	1,47	287,92	4,88	0,00	0,14	198	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180/5	4,4	4,6	48,6	245,6	0,04	0,03	0,02	0,00	0,08	33,84	90,87	33,43	0,89	87,07	0,81	0,01	0,03	203	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	2022	2022
Итого за прием пищи:	200/75/7	32,0	29,0	86,5	740,5	32,12	0,21	0,24	0,08	0,08	126,89	342,31	89,27	3,99	731,46	8,79	0,01	0,19	262	2022
Всего за день:	32,0	29,0	86,5	740,5	32,12	0,21	0,24	0,08	0,08	126,89	342,31	89,27	3,99	731,46	8,79	0,01	0,19			

10 день

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	203,3	212,6	781,4	5 892,3	126,76	2,35	3,18	4,31	5,16	1 976,05	3 110,70	875,51	50,41	7 922,53	262,93	0,10	1,13		
Среднее значение за период	20,5	21,3	78,1	589,2	12,58	0,24	0,32	0,43	0,52	197,61	311,07	87,55	5,04	792,25	26,29	0,01	0,11		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Заправка
12-18 лет	579