



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Желябова пер., д. 11, Калининград, 236000, тел. (4012) 592-944
Факс (4012) 592-960, e-mail: minobr39@edu.gov39.ru; https://edu.gov39.ru

ОВ 09.10.20 № 8444

На № _____ от _____

Главам администраций
муниципальных образований
Калининградской области

Руководителям
муниципальных органов управления
образованием

О направлении примерного меню

Уважаемые господа!

Министерство образования Калининградской области направляет для использования в работе примерное двухнедельное меню, согласованное Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Калининградской области, при организации закупочных процедур, связанных с услугой по организации питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций.

Меню прошло санитарно-эпидемиологическую оценку и соответствует установленным нормативам, в том числе по пищевой ценности.

Приложение на 10 л. в 1 экз.

С уважением,

министр образования

С.С. Трусенева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

я:

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		4	5	6	7	8	9									
Завтрак																
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21					51	90	42	1,5	
Сосиски отварные с маслом	60	6	13,04	0,22	179	0,11	21,82					19,09	86,73	10,91	0,98	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06						11,19	37,17	8,62	0,85	
Чай с лимоном	200/15	0,23	0,04	14,31	59		3					8	10	5	1	
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11						17	100	28	1,6	
Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10					8	28	42	0,6	
Всего в Завтрак		16,37	14,6	69,33	511	0,41	32	21,83				114,28	351,9	138,53	6,53	
Обед																
Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04				8,4	15,6	12	0,54	
Суп из овощей с горошком зеленым	1/260	12	16,8	40,8	364	0,32	44	0,88	0,8			120	212	88	3,2	
Котлеты,биточки домашние	80	8,27	10,02	8,79	202	0,04	0,18	12,5				28,56	99,71	29,47	1,45	
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	0,2						14	192,86	128,57	4,29	
Компот из сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5			21	23	16	0,07	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03						6	26,5	6	0,8	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08						12,75	75	21	1,2	
Всего в Обед		34,16	39,47	142,83	1108	0,71	54,68	13,43	1,3			210,71	644,7	301,04	11,55	
Всего в 1 неделю понедельник		50,53	54,07	212,6	16,19	1,12	86,68	35,26	1,3			324,99	996,6	439,57	18,08	

Меню на 1 неделю вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
														4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2	3																							
Завтрак																								
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04	8,4	15,6	12	14	15	0,54										
Мясо отварное	50	14,06	21,3	1,33	80,66	0,03	0,01	0,01	123,3	114,36	15,43	1,86	5,71											
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26	0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71												
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	1	0,01	124	90	14	1												
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17	100	28	1,6												
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10		16	11	9	2,2												
Всего в Завтрак		22,71	24,74	94,79	694	0,26	1,64	87,34	394,08	505,15	81,79	3,85												
Обед																								
Огурцы свежие порционные	60	0,46	0,06	1,42	8	0,18	42		102	180	84	3												
Суп картофельный с миксом	250	3,27	2,6	57,94	149	0,12	10,91	0,18	22,73	70,91	29,09	1,09												
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	0,14	24	16,69	47,06	123,66	44,23	2,19												
Компот из кураги сушёной	200	1,04		34	140			0,01	6,6	5,8	4,2	0,14												
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03			6	26,5	6	0,8												
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,75	75	21	1,2												
Всего в Обед		27,26	25,48	127,4	729	0,55	76,91	16,87	192,13	481,87	188,52	8,43												
Всего в 1 неделю вторник		49,97	50,22	222,19	1 423	0,81	78,55	104,22	586,21	987,01	270,31	12,27												

Меню на 1 неделю среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
		Б	Ж	У										8	9	10	11	12	13
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																			
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5						
Плов из отварной говядины	200	23,6	10,73	36,45	316	0,75	6,47	52		49,96	198,8	53,93	2,19						
Чай с лимоном	200/15/15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1						
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6						
Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2						
Всего в Завтрак		27,86	11,44	78,87	510	0,98	40,47	52		141,96	409,8	137,93	8,49						
Обед																			
Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54						
Рассольник ленингр на курином бульоне	260	2,76	7,3	16,15	141	0,09	8	0,21		34	79	27	1						
Гуляш из свинины	50/50	8,85	31,2	6,21	341	0,28	0,92			20	128,62	22,39	2,21						
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85						
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	12		0,1	7	4	4	1						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8						
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2						
Всего в Обед		22,48	40,16	103,93	867	0,57	31,42	0,25	0,1	99,34	365,89	101,01	7,6						
Всего в 1 неделю среда		43,89	50,24	363,75	1377	1,55	71,89	52,25	0,1	241,3	775,69	238,04	16,09						

Меню на 1 неделю пятница

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21	51		90	42	1,5	
	Гуляш из отварной говядины с соусом	50/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	23,6		117,03	20,27	2	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06		11,19		37,17	8,62	0,85	
	Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59		3	8		10	5	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11		17,00		100,00	28,00	1,60	
	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10	8		28	42	0,6	
	Всего в Завтрак		23,73	15,64	72,38	496	0,31	35,2	118,79		382,2	145,89	7,55	
	Обед													
	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13	0,02	10,5	8,4		15,6	12	0,54	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/260	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	44	0,2	53	22	0,8	
	Котлеты рубленные из птицы	80	14,88	11,36	13,6	216	0,08	12,8	47,82	2,88	131,2	30,4	2,9	
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		22,86	0,71	251,43	168,57	5,71	
	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13	8	0,1	5	3		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03		6		26,5	6	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08		12,75		75	21	1,2	
	Всего в Обед		27,61	28,23	114,2	820	0,54	58,3	149,83	3,89	557,73	262,97	11,95	
	Всего в 1 неделю пятница		51,34	43,87	186,58	1316	0,85	93,5	268,62	3,89	3939,32	408,86	19,5	

Меню на 2 неделю понедельник

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54		
	Гречка с мясом по-купечески	50/150	22,16	13,9	39,67	372	0,15		68,9		47	322,18	146,04	9,29		
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	1	0,01		124	90	14	1		
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6		
	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2		
	Всего в Завтрак		30,05	17,86	96,09	667	0,35	21,5	68,95		212,4	538,76	209,04	14,63		
	Обед															
	Огурцы свежие порционные	60	0,46	0,06	1,42	8	0,18	42			102	180	84	3		
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	195	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8		
	Печень по-строгановски	50/50	13,23	8,94	3,09	146	0,2	8,45	5,7		33,24	239,32	17,47	5		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85		
	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2		
	Всего в Обед		35,69	19	101,62	721	0,71	58,85	5,91	0,36	219,38	856,08	176,89	12,79		
	Всего в 2 неделю понедельник		65,74	36,86	197,53	1388	1,06	80,35	74,86	0,36	431,78	1 218,84	385,93	27,42		

Меню на 2 неделю вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21	51		90	42	1,5		
Курица отварная	55	11,7	11,4	0,9	153	0,02	1,18	88,1		83,5	10,14	0,95		
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		22,86	0,71	251,43	168,57	5,71		
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	61		45	7	1		
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11		17		100	28	1,6		
Апельсин	100	0,4		12,6	52	0,03	10	16		11	9	2,2		
Всего в Завтрак		23,22	23,91	96,02	692	0,55	33,18	318,96	0,71	625,93	271,71	12,96		
Обед														
Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13	0,02	10,5	8,4		15,6	12	0,54		
Щи по- уральски на курином бульоне	250	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	44	0,2	53	22	0,8		
Котлеты или биточки из минтая	80	8,5	11,2	12,01	180	0,06	0,51	52,4		145,2	31,8	1,2		
Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	0,14	4,5	36,98	0,18	86,59	27,75	1,01		
Компот из сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		21	0,5	23	16	0,07		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03		6		26,5	6	0,8		
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08		12,75		75	21	1,2		
Всего в Обед		18,73	24,32	60,66	534	0,39	37,51	160,53	0,38	401,89	120,55	5,55		
Всего в 2 неделю вторник		41,95	48,23	156,68	1226	0,94	70,69	479,49	1,09	1027,82	392,26	18,51		

Меню на 2 неделю среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54	
Макаронник с мясом	145	17,7	20,1	1,7	259	0,07	0,01	0,03		149,4	140,66	21,13	2,38	
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
Чай с лимоном	200/15/15	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1	
Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6	
Всего в Завтрак		22,51	21,08	40,46	564	0,24	23,51	0,07		190,8	294,26	95,98	6,12	
Обед														
Огурцы свежие порционные	60	0,46	0,06	1,42	8	0,18	42			102	180	84	3	
Борщ с капустой и картоф. на курином бульоне	260	2,31	7,11	12,35	123	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3	
Плов из птицы	200	18,55	10,73	36,45	316	0,75	6,47	52		49,96	198,8	53,93	2,19	
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	2		0,1	7	4	4	1	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2	
Всего в Обед		25,87	18,77	97,59	663	1,1	61,47	52,22	0,3	229,17	542,3	199,55	9,49	
Всего в 2 неделю среда		48,38	39,85	40,46	1227	1,34	84,98	52,29	0,3	419,97	836,56	295,53	15,61	

Меню на 2 неделю четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б		Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	0,09	21			51	90	42	1,5	
Сардельки отварные с маслом	60	6	13,2	0,22	179	0,11		21,82		19,09	86,73	10,91	0,98	
Каша гречневая с маслом	150	8,10	11,77	38,34	291,00	0,20				14,00	192,86	128,57	4,29	
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1	
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2	
Всего в Завтрак		21,71	28,32	95,01	757	0,56	32	21,83		178,09	525,29	225,48	11,57	
Обед														
Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54	
Суп фасолевый на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	198	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8	
Птица запечённая	100	23,2	24,4	12	318	0,04	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85	
Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2	
Всего в Обед		47,29	34,62	112,89	913	0,4	31,86	98,45	0,4	152,34	466,27	108,9	7,09	
Всего в 2 неделю четверг		69,1	62,94	207,9	1670	0,96	63,86	120,28	0,4	330,43	991,56	334,38	18,66	

Меню на 2 неделю пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,12	2,28	13	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54	
Пудинг из говядины	55	12	8,6	0,4	127	0,04	0,11	0,03		22,37	120,08	15,03	1,36	
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71	
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6	
Чай с лимоном	200/15 /15	0,23	0,04	14,31	59	0,03	3			8	10	5	1	
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2	
Всего в Завтрак		20,09	18,04	84,66	583	0,46	23,61	0,11	0,71	94,63	508,1	237,6	12,41	
Обед														
Огурцы свежие порционные	60	0,46	0,06	1,42	8	0,18	42			102	180	84	3	
Суп картофель с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	0,11	8	0,2	0,3		64	25	1	
Запеканка картофельная с говядиной с маслом	180	19,97	21,96	18,36	390	0,3	5,74	24		50,94	339,78	127,38	4,6	
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8	
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2	
Всего в Обед		34,36	28,99	861,18	783	0,7	58,14	24,2	0,36	175,89	687,68	265,18	10,74	
Всего в 2 неделю пятница		54,45	47,03	945,84	1366	1,16	81,75	24,31	1,07	270,52	1195,78	502,78	23,15	