

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ г. Пионерский

"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "КК РУССКИЙ ПИР"

Д.А. Кененсаринова

27 мая 2024 г.

Примерное цикличное 14-дневное меню  
для МБОУ По Калининградской области г. Пионерск  
возрастная категория с 3 до 7 лет (пребывание 8-10 часов)  
2023-2024 г (Лето)

Возрастная градация от 3 до 7 лет ; % суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
<b>Итого:</b>		<b>415</b>	<b>12,073</b>	<b>15,980</b>	<b>56,925</b>	<b>419,815</b>	<b>0,222</b>	<b>1,881</b>	<b>0,095</b>	<b>1,154</b>	<b>299,862</b>	<b>288,386</b>	<b>74,450</b>	<b>2,055</b>
<b>Завтрак 2</b>														
1 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,100</b>	<b>8,950</b>	<b>39,300</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из молодой капусты с помидорами 1/50	1171	50	0,716	3,063	3,151	43,031	0,019	18,150	0,001	1,411	20,430	16,020	8,370	0,317
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3 Биточек мясной запеченный в соусе 1/80	1183	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	0,032	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
4 Рис отварной с маслом 1/130	1700	130	3,276	3,754	35,554	189,103	0,155		0,018	0,410	35,776	151,588	55,684	1,005
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>20,887</b>	<b>28,380</b>	<b>102,157</b>	<b>747,597</b>	<b>0,731</b>	<b>34,011</b>	<b>0,206</b>	<b>6,673</b>	<b>128,783</b>	<b>327,860</b>	<b>126,908</b>	<b>7,651</b>
<b>Полдник</b>														
1 ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 1/100 (соб пр-во)	1310	100	11,604	10,430	45,153	320,898	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2 Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>16,104</b>	<b>14,180</b>	<b>52,203</b>	<b>400,848</b>	<b>0,122</b>	<b>2,109</b>	<b>0,078</b>	<b>3,030</b>	<b>249,829</b>	<b>273,356</b>	<b>39,228</b>	<b>1,192</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,714</b>	<b>58,640</b>	<b>220,235</b>	<b>1 607,560</b>	<b>1,109</b>	<b>73,001</b>	<b>0,379</b>	<b>11,057</b>	<b>703,474</b>	<b>906,602</b>	<b>251,586</b>	<b>12,148</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>6,143</b>	<b>10,633</b>	<b>56,636</b>	<b>346,810</b>	<b>0,205</b>	<b>3,159</b>	<b>0,061</b>	<b>0,398</b>	<b>137,595</b>	<b>184,533</b>	<b>60,812</b>	<b>2,018</b>
<b>Завтрак 2</b>														
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>11,200</b>	<b>44,801</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,400</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из свежих огурцов с маслом 1/50	1114	50	0,373	4,048	1,393	43,491	0,013	1,588	0,005	1,777	9,690	11,605	6,260	0,147
2 Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	180	6,622	5,968	14,152	136,811	0,170	8,318	0,149	1,829	38,857	78,078	29,437	1,662
3 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766	80	10,249	8,571	19,509	196,174	0,080	0,844	0,024	2,779	29,214	137,070	28,149	1,103
4 Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>22,498</b>	<b>23,218</b>	<b>95,111</b>	<b>679,400</b>	<b>0,554</b>	<b>34,853</b>	<b>0,200</b>	<b>7,058</b>	<b>137,376</b>	<b>362,536</b>	<b>119,245</b>	<b>8,119</b>
<b>Полдник</b>														







Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>		<b>320</b>	<b>11,064</b>	<b>12,614</b>	<b>25,400</b>	<b>259,382</b>	<b>0,133</b>	<b>0,319</b>	<b>0,184</b>	<b>3,062</b>	<b>80,876</b>	<b>161,982</b>	<b>24,398</b>	<b>3,061</b>
<b>Всего:</b>			<b>46,077</b>	<b>50,000</b>	<b>190,042</b>	<b>1 394,480</b>	<b>0,921</b>	<b>75,570</b>	<b>0,475</b>	<b>11,043</b>	<b>520,391</b>	<b>808,174</b>	<b>210,141</b>	<b>14,984</b>
<b>12 день вторник (3 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>6,143</b>	<b>10,633</b>	<b>56,636</b>	<b>346,810</b>	<b>0,205</b>	<b>3,159</b>	<b>0,061</b>	<b>0,398</b>	<b>137,595</b>	<b>184,533</b>	<b>60,812</b>	<b>2,018</b>
<b>Завтрак 2</b>														
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>11,200</b>	<b>44,801</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,400</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из свеклы с маслом 1/50	1682	50	0,690	4,042	4,048	55,330	0,009	4,600		1,806	18,860	20,155	10,230	0,659
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3 Котлета куриная запеченная в соусе 1/80	1750	80	12,023	12,193	12,253	206,835	0,089	1,580	0,032	2,530	11,168	79,259	44,111	1,180
4 Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,071	137,933	92,214	3,096
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6 Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>25,229</b>	<b>27,442</b>	<b>101,693</b>	<b>754,671</b>	<b>0,523</b>	<b>17,047</b>	<b>0,210</b>	<b>9,976</b>	<b>99,473</b>	<b>350,557</b>	<b>193,475</b>	<b>10,053</b>
<b>Полдник</b>														
1 БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ со сладкой крошкой 1/100 (соб. пр-во)	0619	100	8,742	10,175	63,179	379,259	0,149		0,053	3,300	23,397	88,229	14,938	1,187
2 Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>13,242</b>	<b>13,925</b>	<b>70,229</b>	<b>459,209</b>	<b>0,149</b>	<b>1,950</b>	<b>0,083</b>	<b>3,300</b>	<b>203,397</b>	<b>223,229</b>	<b>35,938</b>	<b>1,337</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,614</b>	<b>52,000</b>	<b>239,758</b>	<b>1 605,491</b>	<b>0,898</b>	<b>23,056</b>	<b>0,355</b>	<b>13,684</b>	<b>447,466</b>	<b>765,319</b>	<b>294,225</b>	<b>14,807</b>
<b>13 день среда (3 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3 Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>13,962</b>	<b>17,360</b>	<b>59,651</b>	<b>450,692</b>	<b>0,223</b>	<b>2,475</b>	<b>0,102</b>	<b>1,154</b>	<b>355,430</b>	<b>342,081</b>	<b>88,914</b>	<b>2,538</b>
<b>Завтрак 2</b>														
1 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,650</b>	<b>0,100</b>	<b>8,950</b>	<b>39,300</b>	<b>0,035</b>	<b>35,000</b>		<b>0,200</b>	<b>25,000</b>	<b>17,000</b>	<b>11,000</b>	<b>1,250</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат Витаминный с морковью 1/50	405	50	0,548	3,035	4,008	45,531	0,022	3,375	0,550	1,460	13,653	20,713	13,605	0,561
2 Суп картофельный с рисом на бульоне 1/180	1441	180	3,821	5,824	12,856	119,128	0,078	8,318	0,149	1,785	32,611	55,669	22,957	0,887
3 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5 Хлеб пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>650</b>	<b>23,388</b>	<b>30,702</b>	<b>87,734</b>	<b>720,810</b>	<b>0,880</b>	<b>47,962</b>	<b>1,019</b>	<b>7,538</b>	<b>105,180</b>	<b>327,260</b>	<b>120,494</b>	<b>8,045</b>
<b>Полдник</b>														
1 Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,652	49,015	293,616	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
2 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>		<b>310</b>	<b>7,281</b>	<b>7,679</b>	<b>62,552</b>	<b>348,445</b>	<b>0,109</b>	<b>1,169</b>	<b>0,013</b>	<b>3,590</b>	<b>65,147</b>	<b>89,782</b>	<b>19,428</b>	<b>1,376</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,281</b>	<b>55,842</b>	<b>218,887</b>	<b>1 559,246</b>	<b>1,247</b>	<b>86,606</b>	<b>1,134</b>	<b>12,482</b>	<b>550,757</b>	<b>776,124</b>	<b>239,836</b>	<b>13,209</b>

## 14 день четверг (3 неделя)

**Завтрак**

1 Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3 Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
<b>Итого:</b>		<b>405</b>	<b>7,358</b>	<b>11,793</b>	<b>51,011</b>	<b>339,610</b>	<b>2,463</b>	<b>1,744</b>	<b>0,070</b>	<b>0,403</b>	<b>178,970</b>	<b>139,982</b>	<b>34,322</b>	<b>1,572</b>

**Завтрак 2**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>11,200</b>	<b>44,801</b>	<b>0,020</b>	<b>0,900</b>		<b>0,010</b>	<b>7,000</b>	<b>7,000</b>	<b>4,000</b>	<b>1,400</b>

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3 Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
4 Компот из свежих плодов 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>		<b>680</b>	<b>30,557</b>	<b>30,878</b>	<b>105,638</b>	<b>822,683</b>	<b>0,425</b>	<b>34,971</b>	<b>0,370</b>	<b>9,674</b>	<b>246,152</b>	<b>367,639</b>	<b>126,062</b>	<b>6,043</b>

**Полдники**

1 Рагу из овсяной 1/100	1448	100	1,848	4,751	12,587	100,496	0,081	21,946	0,360	2,170	31,267	51,748	23,794	0,857
2 Яйцо вареное 1/20	201	25	3,175	2,875	0,175	39,275	0,018		0,063	0,500	13,750	48,000	3,000	0,625
3 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
4 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>		<b>325</b>	<b>6,331</b>	<b>7,853</b>	<b>36,699</b>	<b>242,800</b>	<b>0,139</b>	<b>22,000</b>	<b>0,423</b>	<b>3,130</b>	<b>62,892</b>	<b>143,003</b>	<b>42,392</b>	<b>2,868</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,246</b>	<b>50,524</b>	<b>204,549</b>	<b>1 449,894</b>	<b>3,047</b>	<b>59,615</b>	<b>0,863</b>	<b>13,217</b>	<b>495,015</b>	<b>657,624</b>	<b>206,775</b>	<b>11,883</b>