



Утверждаю:
 Директор МКОУ «Волчихинская СШ №2»
 Цицилина С.В.

Примерное 10-дневное меню горячих блюд для организации питания детей дошкольного учреждения филиал «Берёзовский детский сад» МКОУ «Волчихинская СШ №2» на 2023-2024 учебный год

| № тех. карты | Приём пищи, наименование блюд. | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энерг. Ценность, ккал |
|--------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--|-----------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| | День №1 – завтрак. | | | | | | |
| 1 | Молочная каша манная | 200 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | | 244,92 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | | 28,00 |
| 3 | Хлеб с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | | 114,66 |
| | Итого: | | 9,54 | 11,00 | 69,74 | | 387,58 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 1 | Сок | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | | 64,00 |
| | День №1-обед | | | | | | |
| 1 | Щи со свежей капустой с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | | 84,75 |
| 2 | Котлета куриная | 80 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | | 186,09 |
| 3 | Макароны отварные | 200 | 24,32 | 20,68 | 33,71 | | 418,42 |
| 4 | Салат «Винегрет овощной» | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | | 129,26 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | | 113,79 |
| 6 | Хлеб | 30 | 3,0 | 2,4 | 0,4 | | 64 |
| | Итого: | | 68,58 | 29,88 | 46,29 | | 552,58 |
| | День №1-полдник | | | | | | |
| 1 | Булочка | 100 | 7,97 | 2,43 | 47,93 | | 241,4 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,00 | 14,00 | | 28,00 |
| | Итого: | | 7,99 | 2,43 | 61,93 | | 269,4 |
| | День №2-завтрак | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | | 195,10 |

| | | | | | | |
|---|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| 3 | Хлеб с маслом, сыр | 40/15 | 6,29 | 8,40 | 16,96 | 168,66 |
| | Итого: | | 16,79 | 19,77 | 67,11 | 508,96 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| | Сок | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 |
| | День №2-обед | | | | | |
| 1 | Суп полевой | 250 | 2,68 | 2,8 | 17,14 | 104,5 |
| 2 | Каша перловая (вязкая) | 205 | 6,94 | 7,20 | 39,48 | 250,52 |
| 3 | Курица тушенная в молочном соусе | 100 | 15,7 | 9,4 | 3,3 | 169 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| 5 | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 64 |
| | Итого: | | 28,28 | 19,8 | 100,41 | 701,81 |
| | День №2-полдник | | | | | |
| 1 | Пирог с повидлом | 100 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,51 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| | Итого: | | 4,53 | 2,55 | 52,72 | 220,51 |
| | День №3-завтрак | | | | | |
| 1 | Каша молочная «Дружба» | 205 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 3 | Хлеб с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 |
| | Итого: | | 9,56 | 12,3 | 66,05 | 383,77 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 1 | Сок | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 |
| | День №3-обед | | | | | |
| 1 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 220 | 10,60 | 3,26 | 28,16 | 160,67 |
| 3 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| 5 | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 64,00 |
| | Итого: | | 16,89 | 16,46 | 83,07 | 523,76 |
| | День №3-полдник | | | | | |
| 1 | Булочка | 100 | 7,97 | 2,43 | 47,93 | 241,4 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------|--------------|--|--------------|--|---------------|--|---------------|
| | Итого: | | 7,99 | | 2,43 | | 61,93 | | 269,4 |
| | День №4-завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная рисовая | 205 | 5,12 | | 6,62 | | 32,61 | | 210,13 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 0,00 | | 14,00 | | 28,00 |
| 3 | Хлеб с маслом, сыр | 40/15 | 6,29 | | 8,40 | | 16,96 | | 168,66 |
| | Итого: | | 11,61 | | 15,03 | | 63,57 | | 406,79 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Сок | 150 | 0,75 | | 0,00 | | 15,15 | | 64,00 |
| | День №4-обед | | | | | | | | |
| 1 | Суп с консервы | 250 | 8,61 | | 8,40 | | 14,34 | | 167,25 |
| 2 | Макаронны отварные, курица отварная | 200 | 24,32 | | 20,68 | | 33,71 | | 418,42 |
| 3 | Салат из свежлы с солёными огурцами | 100 | 1,26 | | 10,08 | | 7,76 | | 126,80 |
| 4 | Кисель с концентрата | 200 | 0,4 | | 0 | | 37,8 | | 156 |
| 5 | Хлеб | 30 | 2,4 | | 0,4 | | 12,6 | | 64 |
| | Итого: | | 36,99 | | 39,56 | | 105,49 | | 932,47 |
| | День №4-полдник | | | | | | | | |
| 1 | Пирог с повидлом | 100 | 4,33 | | 2,25 | | 38,72 | | 192,51 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 0,00 | | 14,00 | | 28,00 |
| | Итого: | | 4,53 | | 2,55 | | 52,72 | | 220,51 |
| | День №5-завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша кукурузная молочная | 200 | 3,71 | | 1,54 | | 31,61 | | 152,85 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 0,00 | | 14,00 | | 28,00 |
| 3 | Хлеб с маслом | 40 | 2,81 | | 3,97 | | 16,96 | | 114,66 |
| | Итого: | | 6,72 | | 5,51 | | 62,57 | | 295,51 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Сок | 150 | 0,75 | | 0,00 | | 15,15 | | 64,00 |
| | День №5-обед | | | | | | | | |
| 1 | Рассольник с перловой крупой | 250 | 2,10 | | 5,11 | | 16,59 | | 120,75 |
| 2 | Голубцы ленивые из курицы | 150 | 14,10 | | 3,60 | | 0,40 | | 91,00 |
| 3 | Гороховое пюре | 100 | 10,60 | | 3,26 | | 28,16 | | 160,67 |
| 4 | Салат «Винегрет овощной» | 100 | 1,26 | | 10,14 | | 8,32 | | 129,26 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | | 0,00 | | 27,89 | | 113,79 |

| | | | | | | |
|---|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 6 | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 64 |
| | Итого: | | 31,02 | 22,85 | 93,96 | 679,47 |
| 1 | День №5-полдник | | | | | |
| 1 | Булочка | 100 | 7,97 | 2,43 | 47,93 | 241,4 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| | Итого: | | 7,99 | 2,43 | 61,93 | 269,4 |
| | День №6-завтрак | | | | | |
| 1 | Каша ячневая | 200 | 5,7 | 5,6 | 34,8 | 213,1 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| 3 | Хлеб с маслом, сыр | 40/15 | 6,29 | 8,40 | 16,96 | 168,66 |
| | Итого: | | 12,19 | 14 | 65,76 | 409,76 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 1 | Сок | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 |
| | День №6-обед | | | | | |
| 1 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |
| 2 | Биточки куриные | 75 | 11,02 | 12,45 | 7,52 | 186,09 |
| 3 | Гречка | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 |
| 4 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| 6 | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 64 |
| | Итого: | | 27,77 | 28,8 | 105,5 | 799,1 |
| | День №6-полдник | | | | | |
| 1 | Пирог с повидлом | 100 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,51 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 |
| | Итого: | | 4,53 | 2,55 | 52,72 | 220,51 |
| | День №7-завтрак | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 210 | 6,24 | 6,1 | 19,70 | 158,64 |
| 2 | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,0 | 22,4 | 116,0 |
| 3 | Хлеб с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 |
| | Итого: | | 10,45 | 12,07 | 59,06 | 389,3 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 1 | Сок | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|
| | День №7-обед | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | | | |
| 2 | Сложный гарнир (капуста тушеная + курица отварная) | 100 | 2,12 | 4,48 | 4,65 | 79,80 | | | |
| 3 | Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 | | | |
| 4 | Кисель с концентрата | 200 | 0,4 | 0 | 37,8 | 156 | | | |
| 5 | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 64 | | | |
| | Итого: | | 8,8 | 13,81 | 79,07 | 491,62 | | | |
| | День №7-полдник | | | | | | | | |
| 1 | Булочка | 100 | 7,97 | 2,43 | 47,93 | 241,4 | | | |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | | |
| | Итого: | | 7,99 | 2,43 | 61,93 | 269,4 | | | |
| | День №8-завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная | 250 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | | | |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | | |
| 3 | Хлеб с маслом, сыр | 40/15 | 6,29 | 8,40 | 16,96 | 168,66 | | | |
| | Итого: | | 13,93 | 16,47 | 66,24 | 440,58 | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Сок | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 | | | |
| | День №8-обед | | | | | | | | |
| 1 | Борщ | 250 | 1,91 | 4,91 | 12,53 | 102,50 | | | |
| 2 | Плов | 200 | 10,20 | 0,15 | 20,40 | 302,70 | | | |
| 3 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | | | |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | | | |
| 5 | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 64 | | | |
| | Итого: | | 15,91 | 10,52 | 78,74 | 653,02 | | | |
| | День №8-полдник | | | | | | | | |
| 1 | Пирог с повидлом | 100 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,51 | | | |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | | |
| | Итого: | | 4,53 | 2,55 | 52,72 | 220,51 | | | |
| | День №9-завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,50 | | | |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | | |
| 3 | Хлеб с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | | | |
| | Итого: | | 7,34 | 6,22 | 69,68 | 335,16 | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|--|--|
| | Второй завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Сок | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 | | | |
| | День №9-обед | | | | | | | | |
| 1 | Суп полевой | 250 | 2,68 | 2,80 | 17,14 | 104,50 | | | |
| 2 | Рыба припущенная | 95 | 13,30 | 8,20 | 3,10 | 145,70 | | | |
| 3 | Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 | | | |
| 4 | Салат «Винегрет овощной» | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 | | | |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | | | |
| 6 | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 64 | | | |
| | Итого: | | 22,6 | 25,58 | 84,58 | 664,22 | | | |
| | День №9-полдник | | | | | | | | |
| 1 | Булочка | 100 | 7,97 | 2,43 | 47,93 | 241,4 | | | |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | | |
| | Итого: | | 7,99 | 2,43 | 61,93 | 269,4 | | | |
| | День №10-завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | | | |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | | | |
| 3 | Хлеб с маслом, сыр | 40/15 | 6,29 | 8,40 | 16,96 | 168,66 | | | |
| | Итого: | | 17,00 | 18,63 | 66,00 | 495,36 | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Сок | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 64,00 | | | |
| | День №10-обед | | | | | | | | |
| 1 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,31 | 7,74 | 15,43 | 140,59 | | | |
| 2 | Плов | 200 | 10,20 | 0,15 | 20,40 | 302,70 | | | |
| 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | | | |
| 4 | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 64 | | | |
| | Итого: | | 15,47 | 8,29 | 76,32 | 621,08 | | | |
| | День №10-полдник | | | | | | | | |
| 1 | Пирог с повидлом | 100 | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,51 | | | |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 20,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | | | |
| | Итого: | | 4,53 | 2,55 | 52,72 | 220,51 | | | |