



Утверждаю:  
 Директор МКОУ «Волжская СШ №2»  
 Филипина С.В.

**Примерное 10-дневное меню горячих блюд для организации питания детей дошкольного учреждения филиал «Берёзовский детский сад» МКОУ «Волжская СШ №2» на 2024-2025 учебный год**

№ тех. карты	Приём пищи, наименование блюд.	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. Ценность, калл
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>День №1 – завтрак.</b>						
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
	<b>Итого:</b>		<b>9,54</b>	<b>11,00</b>	<b>69,74</b>		<b>387,58</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
1	Сок	150	0,75	0,00	15,15		64,00
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
	<b>Итого:</b>		<b>68,58</b>	<b>29,88</b>	<b>46,29</b>		<b>552,58</b>
	<b>День №1-полдник</b>						
1	Булочка	100	7,97	2,43	47,93		241,4
2	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00		28,00
	<b>Итого:</b>		<b>7,99</b>	<b>2,43</b>	<b>61,93</b>		<b>269,4</b>
	<b>День №2-завтрак</b>						
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
	<b>Итого:</b>		<b>16,79</b>		<b>19,77</b>	<b>67,11</b>	<b>508,96</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок	150	0,75		0,00	15,15	64,00
	<b>День №2-обед</b>						
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 тушеная 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
	<b>Итого:</b>		<b>28,28</b>		<b>19,8</b>	<b>100,41</b>	<b>701,81</b>
	<b>День №2-полдник</b>						
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
	<b>Итого:</b>		<b>4,53</b>		<b>2,55</b>	<b>52,72</b>	<b>220,51</b>
	<b>День №3-завтрак</b>						
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
	<b>Итого:</b>		<b>9,56</b>		<b>12,3</b>	<b>66,05</b>	<b>383,77</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
1	Сок	150	0,75		0,00	15,15	64,00
	<b>День №3-обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>		<b>16,89</b>		<b>16,46</b>	<b>83,07</b>	<b>523,76</b>
	<b>День №3-полдник</b>						
1	Булочка	100	7,97		2,43	47,93	241,4
2	Чай с сахаром	200	0,02		0,00	14,00	28,00

	<b>Итого:</b>		<b>7,99</b>	<b>2,43</b>	<b>61,93</b>	<b>269,4</b>
	<b>День №4-завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,61</b>	<b>15,03</b>	<b>63,57</b>	<b>406,79</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
1	Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00
	<b>День №4-обед</b>					
1	Суп с консервы	250	8,61	8,40	14,34	167,25
2	Макароны 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
	<b>Итого:</b>		<b>36,99</b>	<b>39,56</b>	<b>105,49</b>	<b>932,47</b>
	<b>День №4-полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>4,53</b>	<b>2,55</b>	<b>52,72</b>	<b>220,51</b>
	<b>День №5-завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>6,72</b>	<b>5,51</b>	<b>62,57</b>	<b>295,51</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
1	Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00
	<b>День №5-обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>31,02</b>	<b>22,85</b>	<b>93,96</b>	<b>679,47</b>
	<b>День №5-полдник</b>					
1	Булочка	100	7,97	2,43	47,93	241,4
2	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00	28,00
	<b>Итого:</b>		<b>7,99</b>	<b>2,43</b>	<b>61,93</b>	<b>269,4</b>
	<b>День №6-завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>12,19</b>	<b>14</b>	<b>65,76</b>	<b>409,76</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
1	Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00
	<b>День №6-обед</b>					
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 белокочанной 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
	<b>Итого:</b>		<b>27,77</b>	<b>28,8</b>	<b>105,5</b>	<b>799,1</b>
	<b>День №6-полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>4,53</b>	<b>2,55</b>	<b>52,72</b>	<b>220,51</b>
	<b>День №7-завтрак</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>10,45</b>	<b>12,07</b>	<b>59,06</b>	<b>389,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
1	Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00

	<b>День №7-обед</b>								
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			
	<b>Итого:</b>		<b>8,8</b>	<b>13,81</b>	<b>79,07</b>	<b>491,62</b>			
	<b>День №7-полдник</b>								
1	Булочка	100	7,97	2,43	47,93	241,4			
2	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00	28,00			
	<b>Итого:</b>		<b>7,99</b>	<b>2,43</b>	<b>61,93</b>	<b>269,4</b>			
	<b>День №8-завтрак</b>								
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			
	<b>Итого:</b>		<b>13,93</b>	<b>16,47</b>	<b>66,24</b>	<b>440,58</b>			
	<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00			
	<b>День №8-обед</b>								
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			
	<b>Итого:</b>		<b>15,91</b>	<b>10,52</b>	<b>78,74</b>	<b>653,02</b>			
	<b>День №8-полдник</b>								
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			
	<b>Итого:</b>		<b>4,53</b>	<b>2,55</b>	<b>52,72</b>	<b>220,51</b>			
	<b>День №9-завтрак</b>								
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			
	<b>Итого:</b>		<b>7,34</b>	<b>6,22</b>	<b>69,68</b>	<b>335,16</b>			

	<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок	150	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>			
	<b>День №9-обед</b>								
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			
	<b>Итого:</b>		<b>22,6</b>	<b>25,58</b>	<b>84,58</b>	<b>664,22</b>			
	<b>День №9-полдник</b>								
1	Булочка	100	7,97	2,43	47,93	241,4			
2	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	14,00	28,00			
	<b>Итого:</b>		<b>7,99</b>	<b>2,43</b>	<b>61,93</b>	<b>269,4</b>			
	<b>День №10-завтрак</b>								
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			
	<b>Итого:</b>		<b>17,00</b>	<b>18,63</b>	<b>66,00</b>	<b>495,36</b>			
	<b>Второй завтрак</b>								
1	Сок	150	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>			
	<b>День №10-обед</b>								
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			
	<b>Итого:</b>		<b>15,47</b>	<b>8,29</b>	<b>76,32</b>	<b>621,08</b>			
	<b>День №10-полдник</b>								
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			
	<b>Итого:</b>		<b>4,53</b>	<b>2,55</b>	<b>52,72</b>	<b>220,51</b>			