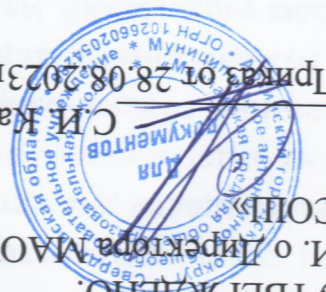


2023-2024 г

**МАОУ «Манчажская средняя
образовательная школа»
«Детский сад села Манчаж»
Примерное рекомендованное 10-ти дневное
меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд и кулинарных изделий на 2023-2024
учебный год возрастная категория с 3 до 6 лет**

СОГЛАСОВАНО: Территориальным отделом управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском, Артинском районах От 19.08.2020 г.	УТВЕРЖДЕНО: И. о. Директора МАОУ «Манчажская СОШ» С. И. Кардашин Приказ от 28.08.2023г. № 262-ОД 
--	--

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 1	Завтрак	200	7,24	6,64	33,12	221,2	227
	Каша ячневая вязкая						
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	576/79
Итого за завтрак		450	10,62	15,15	63,31	431,7	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
	Рыб из птицы	150	21,0	19,0	15,9	319,0	376
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	574
	Итого за обед	610	28,24	23,05	72,46	610,8	
	Полдник	60	4,8	1,68	28,68	183,22	545
	Слоба обыкновенная						
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0	469
Итого за полдник		260	10,6	6,98	37,78	290,22	
Итого за день:		1320	49,46	45,18	173,55	1332,72	

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,7	7,49	31,41	227,71	213
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Батон с сыром	40/10	5,32	4,11	20,56	140,2	576/75
	Итого за завтрак	450	17,32	14,5	65,77	461,91	
	Обед						
Обед	Рассольник	200	2,0	4,06	7,34	73,8	101
	Биточки(котлет ы) рыбные	70	9,0	1,1	7,0	74,0	307
	Картофельное пюре	150	4,05	6,0	8,7	105,0	377
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,0	496
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	574
	Итого за обед	680	20,4	12,06	68,04	460,4	
	Полдник						
Полдник	Кондитерские изделия	60	4,5	5,88	37,2	249,0	582
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за подлник		260	4,7	5,98	53,27	287,0	
Итого за день:		1390	42,42	33,08	187,08	1209,31	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,0	16,44	130,0	140
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	576/79
	Итого за завтрак	450	9,028	14,61	48,53	363,5	
	Обед	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
Обед	Суп картофельный с бобовыми						
	Витус	150	13,5	9,98	3,9	159,75	329
	Напиток	200	0,0	0,0	19,0	80,0	507
	Витощка						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	574
	Итого за обед	610	22,86	13,47	61,28	461,95	
Подник	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	183,22	545
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за подник		260	5,0	1,78	37,98	221,22	
Итого за день:		1320	37,14	29,86	147,79	1046,67	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Омлет	150	12,92	19,62	3,23	240,0	268
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Батон с сыром	40/10	5,32	4,11	20,56	140,2	576/75
	Итого за завтрак	400	21,54	26,63	37,59	474,2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,0	95
	Плов из отварной птицы	150	9,23	6,15	18,6	167,23	375
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	574
	Итого за обед	610	15,63	10,42	70,96	440,83	
	Полдник	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15,0	194,0
Итого за полдник	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Итого за день:	1310	53,27	44,85	132,85	1147,03	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1	День 5						
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,07	6,44	26,93	185,95	229
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	646
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	576/79
	Итого за завтрак	450	9,55	16,05	59,02	419,45	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,0	122
	Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Котлета «шкотовая»	70	10,71	7,7	9,31	149,1	347
	Кисель Витошка	200	0,0	0,0	24,0	95,0	504
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	574
	Итого за обед	680	28,02	22,4	97,6	702,2	
	Полдник	Кондитерское изделие	60	4,5	5,88	44,64	249,0
Итого за день:	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
	Итого за полдник	260	6,1	7,18	56,14	313,0	
Итого за день:		1390	43,67	45,63	212,76	1434,65	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 1	Завтрак	200	6,07	6,44	30,48	203,9	230
	Каша манная молочная						
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	576/79
	Итого за завтрак	450	9,45	14,95	60,67	414,4	
Обед	Шш из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	Плов из отварной птицы	150	12,3	8,2	24,8	223,0	375
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	574
	Итого за обед	610	18,42	12,53	74,64	486,0	
	Сюба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	183,22	545
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0	460
	Итого за полдник	260	10,6	6,98	37,78	290,22	
Итого за день:		1320	38,47	34,46	173,09	1190,62	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прим.	Наименование	Вс	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
День 2	Завтрак	Каша пшённая молочная	200	7,28	7,26	34,85	233,76
		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
		Батон с сыром	40/10	5,32	4,11	20,56	140,2
		Итого за завтрак	450	15,9	14,34	69,21	467,96
Обед	Рассольник	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Рыба, тушённая с овощами	70	6,85	1,15	3,35	51,5	299
	Картофельное пюре	150	4,05	6,0	8,7	105,0	377
	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44,0	491
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	574
	Итого за обед	680	17,52	11,96	60,05	417,7	
	Полдник	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,0	219,6
Итого за день:	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Итого за полдник	260	3,74	2,92	54,3	257,6	
		1390	37,16	29,22	183,56	1143,26	

Меню pripravляемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Омлет	200	12,92	19,62	3,23	240	268
	натуральный						
	Кофейный	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	напиток						
Итого за завтрак	Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	576/79
Обед							
	Суп с рыбой и консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,0	122
	Котлеты из говядины	70	12,32	8,61	10,5	170,1	339
	Макаронные изделия	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	отварные						
	Напиток	200	0,0	0,0	19,0	80,0	507
	Витощка						
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	пшеничный						
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	574
Итого за обед		680	29,63	23,31	93,79	708,2	
Полдник	Слоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,68	183,22	545
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник		260	5,0	1,78	37,98	221,22	
Итого за день:		1390	52,03	54,32	167,09	1402,92	

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
Завтрак	Суп молочный с макарон. издеп.	200	Белки	Жиры	Угле-воды	калории	
	Какао с молоком	200					
	Батон с сыром	40/10					
Итого за завтрак		450	14,38	14,64	54,06	394,4	576/75
Обед	Свекольник	200	1,86	3,78	9,02	74,6	104
	Жаркое по-домашнему	150	14,1	10,73	19,35	230,25	328
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	574
Итого за обед		610	20,88	14,85	75,17	518,45	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15,0	194,0	279
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник		300	16,1	7,8	24,3	232,0	
Итого за день:		1360	51,36	37,29	153,53	1144,85	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6,99	8,27	28,43	216,2	234
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	576/79
	Итого за завтрак	450	11,47	17,88	60,52	449,7	
Обед	Суп-пюре из разных овощей	200	2,32	3,76	5,8	66,4	134
	Котлета из птицы припуш.	70	14,0	12,6	7,5	199,0	372
	Греча	150	4,58	4,05	20,03	136,5	202
	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	15,0	60,0	504
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	59,4	574
	Итого за обед	680	25,2	21,04	75,03	519,5	
	Полдник	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,0	219,6
Итого за полдник	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
	Итого за полдник	260	5,14	4,12	56,5	283,6	
Итого за день:		1380	41,81	43,04	192,05	1252,8	

Прошито, пронумеровано и

свернуто печатью 12

(Свердловская) страниц.

И. о. директора

МАОУ «Минеральная СОШ»

/С.И. Кардашин/

