

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 19.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

И. о. Директора МАОУ «Манчажская
СОШ»

С.И. Кардашин

Приказ от 29.08.2022г. № 273-ОД



**МАОУ “Манчажская средняя
образовательная школа”**

“Детский сад села Манчаж”

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное
меню и пищевая ценность приготовляемых
блюд и кулинарных изделий на 2022-2023
учебный год возрастная категория с 3 до 6 лет**

2022-2023 г

Меню составлено на основании единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Издание 4-е, дополненное и исправленное, Пермь 2021г

Среднее потребление пищевых нутриентов для детей с 3 до 6 лет

Дни по меню	пищевая ценность			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет.ценность
1	44,96	41,0	181,27	1273,5
2	43,96	31,91	184,29	1196,39
3	41,37	42,23	152,52	1158,93
4	48,2	33,9	191,16	1262,06
5	37,14	38,15	216,66	1356,93
6	35,09	30,44	183,57	1148,4
7	37,04	27,6	177,66	1104,99
8	45,9	52,09	169,43	1327,36
9	54,25	44,66	152,43	1197,65
10	44,9	46,12	208,86	1421,53
Среднее за 10 дней	432,81(43,28)	385,76(38,58)	1817,85(181,79)	12447,74(1244,77)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	7,24	6,64	33,12	221,2	227
	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	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
	Рагу 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	Сдоба обыкновенная	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
Итого за полдник		250	5,6	2,7	35,4	188,0	
Итого за день:		1410	44,96	41,0	181,27	1273,5	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Рассольник домашний	200	2,0	4,06	7,34	73,8	101
	Биточки(котлеты) 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	Манник	100	5,54	5,15	31,08	193,08	550
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник		300	5,74	5,25	40,38	231,08	
Итого за день:		1530	43,96	31,91	184,29	1196,39	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,92	19,62	3,23	240,0	268
	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		400	17,4	29,23	35,32	473,5	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	127
	Плов из отварной птицы	150	9,23	6,15	18,6	167,23	375
	Напиток Витошка	200	0,0	0,0	19,0	80,0	507
	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	19,47	9,4	76,92	474,43	
Полдник	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130,0	538
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник		250	4,0	3,5	30,2	168,0	
Итого за день:		1360	41,37	42,23	152,52	1158,93	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,0	16,44	130,0	140
	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	13,42	12,01	50,8	364,2	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,0	95
	Котлеты из говядины	70	12,32	8,61	10,5	170,1	339
	Греча рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242,16	202
	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		680	27,23	19,24	100,56	685,86	
Полдник	Запеканка из макарон с творогом	100	6,85	2,45	20,4	131,0	265
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник		300	7,05	2,55	29,7	169,0	
Итого за день:		1530	48,2	33,9	191,16	1262,06	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 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	646
	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	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Суп картофельный	200	2,6	2,7	8,6	69,0	112
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Тефтели из говядины с рисом	70	7,35	5,69	8,49	114,63	350
	Кисель Витошка	200	0,0	0,0	24,0	95,0	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	19,82	13,97	97,34	592,73	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
Итого за полдник		250	5,35	6,2	48,7	271,5	
Итого за день:		1480	37,14	38,15	216,66	1356,93	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,07	6,44	30,48	203,9	230
	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	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	510
Обед	Суп-пюре из разных овощей	200	2,32	3,76	5,8	66,4	134
	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	19,54	12,69	77,4	503,0	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
Итого за полдник		250	5,6	2,7	35,4	188,0	
Итого за день:		1410	35,09	30,44	183,57	1148,4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	7,28	7,26	34,85	233,76	235
	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	15,9	14,34	69,21	467,96	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Рассольник ленинградский	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 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	17,52	11,96	60,05	417,7	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,92	1,17	29,0	138,33	530
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник		300	3,12	1,27	38,3	176,33	
Итого за день:		1480	37,04	27,6	177,66	1104,99	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	12,92	19,62	3,23	240	268
	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	17,4	29,23	35,32	473,5	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Свекольник	200	1,86	3,78	9,02	74,6	98
	Котлеты из говядины	70	12,32	8,61	10,5	170,1	339
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Напиток Витошка	200	0,0	0,0	19,0	80,0	507
	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	24,05	17,97	94,77	638,8	
Полдник	Оладьи	50	3,75	4,69	19,94	134,06	526
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник		250	3,95	4,79	29,24	172,06	
Итого за день:		1480	45,9	52,09	169,43	1327,36	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макарон. издел.	200	5,76	7,63	19,7	160,2	139
	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	14,38	14,64	54,06	394,4	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	Рагу из птицы	150	15,75	14,25	11,93	239,25	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	21,87	18,58	61,77	502,25	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15,0	194,0	279
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
Итого за полдник		300	17,5	9,0	26,5	258	
Итого за день:		1460	54,25	44,66	152,43	1222,4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,03	6,36	31,4	202,93	236
	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	9,51	15,97	63,49	436,43	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,0	122
	Котлета из птицы припущ.	70	14,0	12,6	7,5	199,0	372
	Греча рассыпчатая	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	30,34	26,4	77,27	669,1	
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183,0	581
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
Итого за полдник		250	4,55	3,65	49,0	247	
Итого за день:		1480	44,9	46,12	199,86	1421,53	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью _____
(_____) страниц.

