

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 19.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. Директора МАОУ «Манчажская СОШ»

С. И. Кардашин /
Приказ № 262-ОД от 28.08.2023 г.



**МАОУ «Манчажская средняя общеобразовательная школа»
«Детский сад деревни Токари»**

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2023-2024
учебный год возрастная категория с 3-7 лет**

Возрастная категория: 3-7 лет
Неделя первая - Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая мол. с маслом сливочным	200	7,24	6,64	33,12	221,2	227
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	69
Итого за завтрак:		435	12,14	20,54	56,92	461,2	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	2	4,06	7,34	73,8	101
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	321
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574
Итого за обед		720	29,59	24,88	93,7	716,7	
Полдник	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Манник	130	7,2	6,7	40,4	251	550
Итого за полдник		330	8,8	8	51,9	315	
Итого за день:		1585	51,03	53,52	212,62	1535,9	

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя первая - Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,16	6,52	32,18	208	236
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
	Хлеб с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	69
Итого за завтрак:		435	8,16	18,72	53,58	417	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,7	2,3	6,7	103	299
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574
Итого за обед		760	25,06	12,94	68,45	490,8	
Полдник	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Ватрушка с творожным сладким фаршем	60	7,8	2,8	21,7	144	531
Итого за полдник		260	8	2,9	31	182	
Итого за день:		1555	41,72	34,66	163,13	1132,8	

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя первая - Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,92	19,61	3,23	240	268
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб с сыром и маслом сливочным	20/21/5	6,9	9	10	149	63
Итого за завтрак:		396	20,12	28,71	22,73	429	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	95
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,36	37,7	242,16	202
	Котлеты. биточки из птицы припущен.	70	14	12,6	7,5	199	372
	Напиток Витошка	200	0	0	19	80	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574
Итого за обед		690	29,43	23,27	101,47	736,56	
Полдник	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582
Итого за полдник		250	5,35	6,2	48,7	271,5	
Итого за день:		1436	55,4	58,28	183	1480,06	

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя первая - Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с мак. изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб с маслом	20/15	1,6	11	10	146	69
Итого за завтрак:		435	10,66	20,38	43,5	400,2	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	6,8	70,8	118
	Жаркое подомашнему	180	16,92	12,87	23,22	276,3	328
	Кисель Витошка	200	0	0	24	95	504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574
Итого за обед		650	24,28	17,64	85,73	597,5	
Полдник	Шанежка с творожным сладким фаршем	50	3,8	3,4	20,9	130	538
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник		250	4	3,5	30,2	168	
Итого за день:		1435	39,44	41,62	169,53	1208,7	

Возрастная категория: 3-7 лет
Неделя первая - Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,98	8,27	28,43	216,19	234
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
	Хлеб с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	69
Итого за завтрак:		435	9,98	20,47	49,83	425,19	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
	Сложный гарнир	150	3	5,1	11,4	103,5	380
	Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	80	8,4	6,5	9,7	131	350
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574
Итого за обед		700	24,9	21,59	80,95	617,9	
Полдник	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	581
Итого за полдник		250	4,55	3,65	49	247	
Итого за день:		1485	39,93	45,81	189,88	1333,09	

Возрастная категория: 3-7 лет
Неделя вторая- Понедельник

Прием пищи	Наименования блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,44	30,48	203,9	230
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	69
Итого за завтрак:		435	10,97	20,34	54,28	443,9	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Плов из отварной птицы	150	9,23	6,15	18,6	167,25	375
	Напиток Валетек	200	0	0	19	80	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	12,03	574
Итого за обед		620	16,77	11	79,91	440,48	
Полдник	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582
Итого за полдник		250	5,35	6,2	48,7	271,5	
Итого за день:		1405	33,59	37,64	192,99	1198,88	

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя вторая- Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,28	7,26	34,85	233,76	235
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
	Хлеб с маслом сливочным	20/15	1,6	11	10	146	69
Итого за завтрак:		435	10,28	19,46	56,25	442,76	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп с мак. изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
	Биточки(котлеты) рыбные	70	9	1,1	7	74	307
	Картофельное пюре	150	4,05	6	8,7	105	377
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574
Итого за обед		690	21,41	11,29	77,27	496,6	
Полдник	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Запеканка рисовая с творогом	100	6,73	3,07	26,27	159,33	282
Итого за полдник		300	6,93	3,17	35,57	197,33	
Итого за день:		1525	39,12	34,02	179,19	1179,69	

Возрастная категория: 3-7 лет
Неделя вторая - Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,92	19,61	3,23	240	268
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб с маслом и сыром	20/21/5	6,9	9	10	149	63
Итого за завтрак:		396	20,12	28,71	22,73	429	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	95
	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,4	181,2	386
	Котлеты школьные	80	12,24	8,8	10,64	170,4	347
	Компот из ягод заморож.	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574
Итого за обед		700	22,96	18,61	88,01	611	
Полдник	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582
Итого за полдник		250	5,35	6,2	48,7	271,5	
Итого за день:		1446	48,93	53,62	169,54	1354,5	

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя вторая - Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	140
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб с маслом	20/15	1,6	11	10	146	69
Итого за завтрак:		455	9,7	18,9	40,24	370	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,6	114
	Запеканка картофельная с мясом	180	20,52	14,13	15,3	270	334
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	496
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
Итого за обед		650	28,85	17,99	73,15	569	
Полдник	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Шанежка с творожным сладким фаршем	50	3,8	3,4	20,9	130	538
Итого за полдник		250	5,4	4,7	32,4	194	
Итого за день:		1455	44,45	41,69	155,89	1176	

Возрастная категория: 3-7 лет

Неделя вторая - Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	200	5,07	6,44	26,93	185,95	229
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464
	Хлеб с маслом	20/15	1,6	11	10	146	69
Итого за завтрак:		435	8,07	18,64	48,33	394,95	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	127
	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Котлеты из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199	372
	Кисель Витошка	200	0,0	0,0	24	95	504
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,8	574
Итого за обед		690	30,91	20,94	105,38	731,7	
Полдник	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	581
Итого за полдник		250	4,55	3,65	49	247	
Итого за день:		1475	44,03	43,33	212,81	1416,65	

Пролито, пронумеровано и
сертифицировано

1 листов.

«Маткожская Е.Ш.»

С.И. Кардашин/

