

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 1,5 до 3 лет**

УТВЕРЖДЕНО: И. о. директора МАОУ «Манчажская СОШ» С.И. Кардашин Приказ от 28.08.2023г. № 262-ОД 	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.
--	---

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51																																																	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Завтрак	Каша ячневая	150	5,43	4,98	24,84	165,9	227
	Вязкая						
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,0	459
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	576/79
Итого за завтрак		350	8,74	13,47	52,66	366,4	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,74	2,49	7,32	58,65	129
	Рыб	120	12,6	11,4	9,54	191,4	376
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,0	495
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
		460	17,91	14,43	49,8	401,05	
	Сюба	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
Итого за полдник		200	8,35	5,38	30,73	204,25	
		1010,0	35,00	33,28	133,99	971,70	
Итого за день:							
	Итого за день:						

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование	Вес	Пищевые вещества			Угле- воды	Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры	
		Белки	Жиры					
Наименование блюда	150	6,53	5,62	23,56	170,78	213		
	Каша гречневая							
	молочная							
	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5		462
	40/10	5,32	4,11	20,56	140,2	576/75		
Батон с сыром	350	14,33	11,91	54,47	381,48			
Итого за напиток	150	1,5	3,05	5,51	55,35	101		
	Рассольник							
	Домашний биточки(котлет ы) рыбные	50	6,43	0,79	5,0	52,86		307
	Картофельное пюре	120	3,24	4,8	6,96	84,0		377
Напиток из шиповника	150	0,50	0,20	13,73	58,5	496		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573		
Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574		
Итого за бел	510	14,79	9,3	49,06	338,71			
Итого за булочки	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582		
	Кондитерские изделия							
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5		457
		200	3,9	4,98	44,18	236,0		
Итого за булочки	1060	33,02	26,19	147,71	956,19			
Итого за бел								

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование	Блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Суп молочный с крупой	Суп	150	3,6	3,75	12,33	97,5	140
Кофейный напиток	Батон с маслом	150	1,05	0,9	8,55	47,25	464
Суп картофельный с бобовыми	Суп	150	3,78	2,15	8,76	69,45	113
Напиток	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Хлеб ржаной	Хлеб	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
Биток	Хлеб	20	17,7	10,59	43,99	345,25	
Сдоба	Сдоба	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
Чай	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
		200	4,15	1,48	30,88	152,5	
		1010	29,58	25,13	116,44	813,0	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Угле-воды		
Омлет картофельный	150	12,92	19,62	3,23	240,0	268
Каша с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5	462
Батон с сыром	40/10	5,32	4,11	20,56	140,2	576/75
Борш с капустой и картофелем	150	1,11	2,66	4,17	45,0	95
Плов из отварной птицы	120	7,38	4,92	18,6	133,8	375
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,0	495
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15,0	194,0	279
Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	250	16,05	7,78	21,98	222,5	
	1060	48,83	41,81	111,83	1003,0	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры			
			Белки	Жиры	Угле-воды					
Неделя 1 День 5	Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,8	4,83	20,2	139,46	229	13/10	
		Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25			
		Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	1/13		
		Итого за завтрак	350	7,93	14,14	49,44	357,21			
		Суп с рыбными консервами	150	5,58	6,84	6,03	108,0	122	256	
Обед	Макароны из твердых сортов пшеницы	120	4,44	3,96	23,64	147,6				
		Котлета «шкотовая»	50	7,65	5,5	6,65	106,5	347		
		Кисель Виташка	150	0,0	0,0	18,0	71,25	504	573	
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8			
		Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574		
		Итого за обед	510	20,79	16,76	72,18	521,35			
		Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582		
			Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48,0	460	
			Итого за обед	200	4,95	5,88	45,83	255,5		
			Итого за день	1060	33,67	36,78	167,45	1134,06		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование	Всего	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
Неделя 2	День 1		Блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,55	4,83	22,86	152,93	230
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,0	459
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	576/79
	Итого за завтрак	350	7,86	13,31	50,68	353,43	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,28	37,5	104
	Львов из отварной птицы	120	7,38	4,92	18,6	133,8	375
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,0	495
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Итого за обед	460	11,85	8,16	53,82	322,3	
Полдник	Слоба	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
	Обыкновенная						
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,25	469
Итого за полдник		200	8,35	5,38	30,73	204,25	
Итого за день:		1010	28,06	26,85	135,23	879,98	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
Неделя 2 День 2	Завтрак	150	5,46	5,44	26,14	175,32	235
Завтрак	Какао с молоком	150	2,48	2,18	10,35	70,5	462
	Батон с сыром	40/10	5,32	4,11	20,56	140,2	576/75
	Итого за завтрак	350	13,26	11,73	57,05	386,02	
	Расольник ленинградский	150	1,56	3,06	7,95	65,7	100
Обед	Рыба, тушёная с овощами	50	4,89	0,82	2,39	36,79	299
	Картофельное пюре	120	3,24	4,8	6,96	84,0	377
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33,0	491
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183,0	581
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Итого за подник	200	3,1	2,43	44,48	211,5	
Итого за день:		1060	30,32	23,38	144,72	905,01	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 3	Завтрак	Омлет	8,62	19,62	3,23	240,0	268
		натуральный					
		Кофейный	1,05	0,9	8,55	47,25	464
		напиток					
		Батон с маслом	3,08	8,41	20,69	170,5	576/79
Итого за завтрак		350	12,75	28,93	32,47	457,75	
Обед	Суп с рыбой	150	5,58	6,84	6,03	108,0	122
	Консервы	50	8,8	6,15	7,5	121,5	339
	Макаронные изделия	120	4,44	3,96	23,64	147,6	256
	Отварные						
	Напиток	150	0,0	0,0	14,25	60,0	507
	Витощка	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб						
	пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Итого за обед	510	21,94	17,41	69,28	525,1	
Полдник	Слоба	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
	обыкновенная						
Итого за полдник		200	4,15	1,48	30,88	152,5	457
Итого за день:		1110	38,84	47,82	132,63	1135,35	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 4	Завтрак	Суп молочный с макарон. издед.	4,32	4,86	14,78	120,15	139
		Какао с молоком	2,48	2,18	10,35	70,5	462
		Батон с сыром	5,32	4,11	20,56	140,2	576/75
		Итого за завтрак	350	12,12	45,69	330,85	
Обед	Свекольник	150	1,4	2,84	6,2	55,95	98
	Жаркое по-домашнему	120	11,28	8,58	15,48	184,2	328
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,0	495
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Итого за обед	460	16,25	11,96	54,62	391,15	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15,0	194,0	279
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Итого за полдник	250	16,05	7,78	21,98	222,5	
Итого за день:		1060	44,42	30,89	122,29	944,50	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование	Блюда	Белки	Жиры	Угле-водь	Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
Неделя 2	День 5						
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,24	6,2	21,32	162,15	234
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	464
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	576/69
Итого за завтрак		350	9,37	15,51	50,56	379,9	
Обед	Суп-пюре из разных овощей	150	1,74	2,82	4,35	49,8	134
	Котлета из птицы припущ	50	10,0	9,0	5,36	142,14	372
	Греча рассыпчатая	120	6,81	5,09	30,16	193,73	202
	Кисель из концентрата	150	0,0	0,0	11,25	45,0	484
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
Итого за обед		510	21,67	17,37	68,98	518,67	
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183,0	581
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48,0	460
Итого за полдник		200	4,15	3,33	46,13	231,0	
Итого за день:		1060	35,19	36,21	165,67	1129,57	

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью 12

(звездочка) страниц.

И. о. директора

МБОУ «Мамжаская СОШ»

С.И. Кардашин/

