

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ «Манчажская СОШ»

Н.И. Кузнецова

Приказ от 29.08.2024г. № 279-ОД

**МАОУ «Манчажская средняя
образовательная школа»**

«Детский сад села Манчаж»

**Примерное рекомендуемое 10-ти дневное
меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд и кулинарных изделий на 2024-2025
учебный год возрастная категория с 3 до 6 лет**

2024-2025 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

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 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	
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	60	4,8	1,68	28,68	183,22	545
	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	

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	
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	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 полдник		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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
	Бигус	150	13,5	9,98	3,9	159,75	329
	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	22,86	13,47	61,28	461,95	
Полдник	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 полдник		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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	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	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:		1310	53,27	44,85	132,85	1147,03	

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 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
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Котлета «школьная»	70	10,71	7,7	9,31	149,1	347
	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	28,02	22,4	97,6	702,2	
Полдник	Кондитерское изделие	60	4,5	5,88	44,64	249,0	582
	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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Обед	Щи 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	
Полдник	Сдоба обыкновенная	600	4,8	1,68	28,68	183,22	545
	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
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	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,0	219,6	581
	Чай	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
Итого за полдник		260	3,74	2,92	54,3	257,6	
Итого за день:		1390	37,16	29,22	183,56	1143,26	

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 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	
Обед	Суп с рыбными 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 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	29,63	23,31	93,79	708,2
Полдник	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 полдник		260	5,0	1,78	37,98	221,22	
Итого за день:		1390	52,03	54,32	167,09	1402,92	

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 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	
Обед	Свекольник	200	1,86	3,78	9,02	74,6	104
	Жаркое 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 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	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 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	25,2	21,04	75,03	519,5	
Полдник	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,0	219,6	581
	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
скреплено печатью 12
Обедачук) листов.
Директор
МАОУ «Манчужская СОШ»
Кузнецова Н. И. Кузнецова/