

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 приготовляемых
блюд и кулинарных изделий на 2024-2025
учебный год возрастная категория с 1,5 до 3 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 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5,43	4,98	24,84	165,9	227
	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
	Рагу из птицы	120	12,6	11,4	9,54	191,4	376
	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	17,91	14,43	49,8	401,05	
Полдник	Сдоба обыкновенная	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	
Итого за день:		1010,0	35,00	33,28	133,99	971,70	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	6,53	5,62	23,56	170,78	213
	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	14,33	11,91	54,47	381,48	
Обед	Рассольник домашний	150	1,5	3,05	5,51	55,35	101
	Биточки(котлеты) 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 обед		510	14,79	9,3	49,06	338,71	
Полдник	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
Итого за полдник		200	3,9	4,98	44,18	236,0	
Итого за день:		1060	33,02	26,19	147,71	956,19	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,75	12,33	97,5	140
	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	576/79
Итого за завтрак		350	7,73	13,06	41,57	315,25	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,78	2,15	8,76	69,45	113
	Бигус	120	10,8	7,98	3,12	127,8	329
	Напиток Витошка	150	0,0	0,0	14,25	60,0	507
	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	17,7	10,59	43,99	345,25	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
Итого за полдник		200	4,15	1,48	30,88	152,5	
Итого за день:		1010	29,58	25,13	116,44	813,0	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 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	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	20,72	25,91	34,14	450,7	
Обед	Борщ 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
Итого за обед		460	12,06	8,12	55,71	329,8	
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	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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,8	4,83	20,2	139,46	229
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	13/10
	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	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,58	6,84	6,03	108,0	122
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,6	256
	Котлета «школьная»	50	7,65	5,5	6,65	106,5	347
	Кисель Витошка	150	0,0	0,0	18,0	71,25	504
	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	20,79	16,76	72,18	521,35	
Полдник	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 полдник		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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
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
	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
Итого за обед		460	11,85	8,16	53,82	322,3	
Полдник	Сдоба обыкновенная	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	
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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	5,46	5,44	26,14	175,32	235
	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	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,56	3,06	7,95	65,7	100
	Рыба, тушённая 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
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
Итого за обед		510	12,96	9,22	43,19	307,49	
Полдник	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 полдник		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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	150	8,62	19,62	3,23	240,0	268
	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	576/79
Итого за завтрак		350	12,75	28,93	32,47	457,75	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,58	6,84	6,03	108,0	122
	Котлеты из говядины	50	8,8	6,15	7,5	121,5	339
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,6	256
	Напиток Витошка	150	0,0	0,0	14,25	60,0	507
	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	21,94	17,41	69,28	525,1	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
Итого за полдник		200	4,15	1,48	30,88	152,5	
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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Суп молочный с макарон. издел.	150	4,32	4,86	14,78	120,15	139
	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	12,12	11,15	45,69	330,85	
Обед	Свекольник	150	1,4	2,84	6,2	55,95	98
	Жаркое 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 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	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	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 листов.

Директор
МАОУ «Манчажская СОШ»
Н.И. Кузнецова



Faint grid table with illegible text and numbers, possibly a ledger or schedule.