

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ «Манчажская СОШ»



Н.И. Кузнецова

Приказ от 26.08.2025г. №308-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 2025-2026
учебный год возрастная категория с 1,5 до 3 лет**

2025-2026 г

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 картофельный с бобовыми	150	3,78	2,15	8,76	69,45	113
	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	19,95	14,09	51,24	411,85	
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	37,04	32,94	134,63	982,50	

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 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 с макаронными изделиями и картофелем	150	1,74	2,49	7,32	58,65	129
	Бигус	120	10,8	7,98	3,12	127,8	329
	Кисель из концентрата	150	0,0	0,0	11,25	60,0	507
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	45,0	484
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
Итого за обед		460	15,66	10,93	39,55	332,65	
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	27,54	25,47	112,00	800,40	

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	Свекольник	150	1,4	2,84	6,2	55,95	98
	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	12,35	8,3	57,74	340,75	
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	49,12	41,99	113,86	1013,95	

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
	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	20,79	16,76	68,43	510,10	
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	163,70	1122,81	

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	Суп с рыбными консервами	150	5,58	6,84	6,03	108,0	122
	Голубцы ленивые	50	5,5	6,2	2,0	86,5	333
	Картофельное пюре	120	3,24	4,8	6,96	84,0	377
	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	17,44	18,30	44,10	411,50	
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	33,80	32,46	145,63	1009,02	

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	Рассольник ленинградский	150	1,56	3,06	7,95	65,70	100
	Жаркое по-домашнему	120	11,28	8,58	15,48	184,20	328
	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	15,96	12,10	55,54	397,90	
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	32,86	42,51	118,89	1008,15	

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	
	Суп картофельный с крупой	150	1,67	2,12	5,88	49,20	114
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,6	256
	Биточки (котлеты) рыбные	50	6,43	0,79	5,0	52,86	307
	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		510	16,11	7,41	67,46	400,66	
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:		1110	44,42	30,89	122,29	954,01	

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 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	Борщ с капустой и картофелем	150	1,11	2,66	4,17	45,0	95
	Котлета из птицы припуск	50	10,0	9,0	5,36	142,14	372
	Греча рассыпчатая	120	6,81	5,09	30,16	193,73	202
	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	21,19	17,29	65,58	501,87	
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	34,71	36,13	162,27	1112,77	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 12

(сорок две) листов.

Директор
ООО «Манчжурская СОП»
Кузнецова Н.И. Кузнецова/

