

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ «Манчажская СОШ»



П.И. Кузнецова

Приказ от 08.08.2025г. № 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 3 до 7 лет**

2025-2026 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 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 картофельный с бобовыми | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,6 | 113 |
| | 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 | 30,96 | 22,59 | 74,38 | 625,2 | |
| 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 | 52,18 | 44,72 | 175,47 | 1347,12 | |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 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 | 5,9,8 | 53,27 | 287,0 | |
| Итого за день: | | 1390 | 42,42 | 33,08 | 187,08 | 1209,31 | |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 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 | 9,28 | 14,61 | 48,53 | 363,5 | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,32 | 3,32 | 9,76 | 78,2 | 129 |
| | Бигус | 150 | 13,5 | 9,98 | 3,9 | 159,75 | 329 |
| | 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 | | 610 | 20,14 | 13,93 | 55,36 | 427,55 | |
| 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 | 34,42 | 30,32 | 141,87 | 1012,27 | |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 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 | Свекольник | 200 | 1,86 | 3,78 | 9,02 | 74,6 | 104 |
| | 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 | 16,01 | 10,66 | 74,42 | 455,43 | |
| 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 | 53,65 | 45,09 | 136,31 | 1161,63 | |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 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 |
| | 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 | 28,02 | 22,4 | 92,60 | 687,20 | |
| 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 | 207,76 | 1419,65 | |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 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 7 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 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,44 | 9,12 | 8,04 | 144,0 | 122 |
| | Голубцы ленивые | 70 | 7,7 | 8,68 | 2,8 | 121,1 | 333 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,05 | 6,0 | 8,7 | 105,0 | 377 |
| | 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 | 23,51 | 24,43 | 61,24 | 559,7 | |
| 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 | 43,15 | 41,69 | 184,75 | 1285,26 | |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 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 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 100 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 14,1 | 10,73 | 19,35 | 230,25 | 328 |
| | 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 | 20,52 | 15,44 | 75,65 | 527,45 | |
| 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 | 42,92 | 46,45 | 148,95 | 1222,17 | |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 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 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,22 | 2,82 | 7,84 | 65,6 | 114 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 256 |
| | Биточки (котлеты) рыбные | 70 | 9,0 | 1,1 | 7,0 | 74,0 | 307 |
| | 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 | | 680 | 21,69 | 9,6 | 91,19 | 537,7 | |
| 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: | | 1430 | 52,17 | 32,04 | 169,55 | 1164,10 | |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 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 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,48 | 3,54 | 5,56 | 60,0 | 95 |
| | 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 |
| | 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 | 24,58 | 20,92 | 70,49 | 569,10 | |
| 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 | 41,19 | 42,92 | 187,51 | 1302,40 | |

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 12
(Свергадугамь) листов.

Директор
«Манчажская СОШ»
Кузнецова Н.И.

