

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 _____ г.

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. Директора МАОУ «Манчажская
СОШ»



С.И. Кардашин

Приказ от 29.08.2022г. № 273-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 2022-2023
учебный год возрастная категория с 1,5 до 3 лет**

2022-2023 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

Среднее потребление пищевых нутриентов для детей с 1.5 до 3 лет

Дни по меню	пищевая ценность			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет.ценность
1	32,35	30,38	145,09	982,45
2	35,31	26,54	151,69	984,77
3	36,44	39,86	130,63	1014,4
4	39,19	27,11	156,03	1024,93
5	29,58	32,0	178,59	1121,88
6	26,25	24,07	149,2	903,03
7	29,79	22,3	146,32	903,31
8	35,48	49,07	145,67	1186,16
9	46,79	34,57	124,21	995,75
10	38,07	38,9	186,43	1220,82
Среднее за 10 дней	349,25(34,93)	324,8(32,48)	1513,86(151,39)	10337,5(1033,75)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
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
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48,0	460
Итого за полдник		200	5,2	2,38	32,53	172,0	
Итого за день:		1110,0	32,35	30,38	145,09	982,45	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
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	Манник	100	5,54	5,15	31,08	193,08	550
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
Итого за полдник		250	5,69	5,23	38,06	221,58	
Итого за день:		1210,0	35,31	26,54	151,69	984,77	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,92	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	17,05	28,93	32,47	457,75	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Суп гороховый	150	4,44	1,97	9,47	73,35	127
	Плов из отварной птицы	120	7,38	4,92	18,6	133,8	375
	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	14,94	7,35	60,18	355,15	
Полдник	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130,0	538
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
Итого за полдник		200	3,95	3,48	27,88	158,5	
Итого за день:		1110	36,44	39,86	130,63	1014,4	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,75	12,33	97,5	140
	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	11,4	10,04	43,24	308,2	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	510
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,11	2,66	4,17	45,0	95
	Котлеты из говядины	50	8,8	6,15	7,5	124,5	339
	Греча рассыпчатая	120	6,81	5,09	30,16	193,73	202
	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	20,29	14,44	74,77	514,23	
Полдник	Запеканка из макарон с творогом	100	6,85	2,45	20,4	131,0	265
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
Итого за полдник		250	7,0	2,53	27,38	159,5	
Итого за день:		1210	39,19	27,11	156,03	1024,93	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 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	13/10
	Батон с маслом	40/10	3,08	8,41	20,69	170,5	1/13
Итого за завтрак		350	9,37	15,51	50,56	382,9	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Суп картофельный	150	1,95	2,03	6,45	51,75	112
	Макаронные изделия отварные	120	4,44	3,96	23,64	147,6	256
	Тефтели из говядины с рисом	50	5,25	4,06	6,06	81,88	350
	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	14,76	10,51	72,01	440,48	
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:		1160	29,58	32,0	178,59	1121,88	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Суп-пюре из разных овощей	150	1,74	2,82	4,35	49,8	134
	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	12,69	8,28	55,89	334,6	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,0	1,4	23,9	124,0	545
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48,0	460
Итого за полдник		200	5,2	2,38	32,53	172,0	
Итого за день:		1110	26,25	24,07	149,2	903,03	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
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	Ватрушка с повидлом	50	2,92	1,17	29,0	138,3	530
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
Итого за полдник		200	3,07	1,25	35,98	166,8	
Итого за день:		1160	29,79	22,30	146,32	903,31	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Свекольник	150	1,4	2,84	6,2	55,95	98
	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	18,33	15,27	77,18	473,05	
Полдник	Оладьи	50	3,75	4,69	18,94	134,06	526
	Чай	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
Итого за полдник		200	3,9	4,77	25,92	162,56	
Итого за день:		1160	35,48	49,07	145,67	1136,36	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
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	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,28	37,5	104
	Рагу из птицы	120	12,6	11,4	9,57	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	17,07	14,64	44,79	379,9	
Полдник	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15,0	194,0	279
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48,0	460
Итого за полдник		250	17,1	8,68	23,63	242,0	
Итого за день:		1160	46,79	34,57	124,21	995,75	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,78	4,77	23,55	152,2	236
	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	7,91	14,08	52,79	369,95	
Второй завтрак	10 часов-Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,58	6,84	6,03	108,0	122
	Котлета из птицы припуш	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	25,51	21,39	70,66	576,87	
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:		1160	38,07	38,9	179,68	1220,82	

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью _____

(_____) страниц.

И. о. директора

ОУ «Манижская СОШ»

/С.И. Кардашин/

