

Согласовано:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Кемеровской области в

г. Анжеро-Судженске Ижморском м

Ижморском районе
Кемеровской области в городе
Ижморском и Яйском районах

652417, Кемеровская область, город Анжеро-Судженск,
ул. Менделеева, 71, тел./факс (38453) 4-22-91

Email: antotur@mail.ru

« 30 » октября 2015 г.

Согласовано:

Начальник Управления
образования Администрации
Ижморского муниципального
района

Завизионова
Завизионова

« 30 » октября 2015 г.



Примерное
меню для питания детей общеобразовательных
организаций
Ижморского муниципального района.

I неделя

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
105	Каша рисовая жидкая	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13
271	Чай с сахаром	200	0,12		12.04	48.64
340	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6,62	9,48	10,06	152,0
	Итого		11.74	15.7	53.95	410.77
Дополнительное питание						
247	Кисель из концентратов	200	1.36	-	29.02	116.19
	Печенье	50	3,95	8,35	36,5	220
	Итого		4,07	8,35	57,65	336.19

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
20	Салат из свеклы с изюмом (по сезону) ✓	50	0,71	5,3	8,14	80,73
191	Плов из мяса птицы	40/200	37.2	45.33	41,05	747,09
255	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,56	-	27.89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		43,09	50,81	107,15	1072.42
Дополнительное питание						
271	Чай с сахаром	200	0,12		12.04	48.64
	Булочка	50	8,81	4,45	35,0	215,2
	Итого		8,81	4,45	36,28	263.84

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
154	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15.56	8,6	8.05	171.74
216	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.5
243	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Корж молочный	60	4.09	7.02	40.6	242.1
	Итого		32.15	21.53	200.01	932.86
Дополнительное питание						
271	Чай с сахаром	200	0,12		12.04	48.64
	Пряник	50	2,9	3,0	36,5	178,5
	Итого		2,9	3,0	47,78	227.14

Четверг

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
185	Сардельки, колбаса запеченные	75	6,62	16,04	1,57	179,72
196	Каша рассыпчатая гречневая	100/5	5,82	3,62	30	175,87 -
238	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	28,5
247	Кисель из концентратов	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		18,96	23,51	107,47	631,09
Дополнительное питание						
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,30	193,0
	Итого		8,48	7,60	61,25	346,92

Пятница

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
2	Салат витаминный (по сезону)	100	1,14	10,14	11,54	141,94
163	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
	Сок натуральный	200	-	-	22	88
	Хлеб ржаной	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		28,30	27,65	85,74	694,83
Дополнительное питание						
247	Кисель из концентратов	200	1,36	-	29,02	116,19
	Вафли	50	1,7	15,1	32,35	269,5
	Итого		1,82	15,1	53,5	385,69

Суббота

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
58	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом, мясом на кости	250	6,32	7,51	10,49	131,53
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Печенье	50	3,95	8,35	36,5	220
	Хлеб ржаной	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		14,89	16,04	88,34	530,98

II неделя

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
93	Каша молочная «Дружба»	205	6.55	8.33	35.09	241.11
271	Чай с сахаром	200	0,12		12.04	48.64
	Кондитерское изделие	50	2,9	3,0	36,5	178,5
	Итого		9.45	11.33	82.87	468.25
Дополнительное питание						
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
	Печенье	50	3,95	8,35	36,5	220
	Итого		4,11	8,35	64.39	333.79

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
204	Макаронные изделия отварные	150/5	5.52	5.3	35.3	211.1
171	Котлеты, биточки, шницели	75	10,68	11,72	5,74	176,75
265	Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61,62
	Хлеб пшеничный	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		19.05	15.43	74.67	580.28
Дополнительное питание						
271	Чай с сахаром	200	0,12		12.04	48.64
284	Булочка российская	60	4,25	2,9	39,2	199,8
	Итого		4,25	2,9	50,48	248.44

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
60	Рассольник «Ленинградский» с тушеным консервированным мясом, мясом на кости	250	6.86	8.13	18.81	174.43
304	Пирожок с повидлом	60	4.64	3.89	28.9	169.3
258	Кофейный напиток	200	2,79	3.19	19.71	772.69
	Хлеб ржаной	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		18.91	15.39	97.49	1247.23
Дополнительное питание						
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Печенье	50	3,95	8,35	36,5	220
	Итого		5.96	10.74	62,15	351,87

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
117	Омлет натуральный	65	5.82	9.02	1.52	110.54
94	Каша Боярская	200	9.8	13.94	41.73	331.58
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	-	27.89	113.79
	Хлеб пшеничный	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		20.80	23.14	101.21	686.72
Дополнительное питание						
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Вафли	50	1,7	15,1	32,35	269,5
	Итого		5,47	20,03	58,3	423,42

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
	Овощная нарезка	100				
162	Гуляш из мяса	120	21,68	24,21	6,74	331,53
216	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,5
247	Кисель из концентратов	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	70	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		32.16	30.49	104.83	771.03
Дополнительное питание						
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Печенье	50	3,95	8,35	36,5	220
	Итого		3,95	8,35	47,78	268,64

Суббота

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
136	Сырники из творога	150/20	27.12	5.24	44.67	334.32
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Итого		27.12	5.24	55.95	382.96

III неделя

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
-------------	--------------------	-------------	-------	------	----------	---------------------

201	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
184	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	12,63	13,54	9,16	208,6
258	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	772,69
	Хлеб пшеничный	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		22,63	20,3	156,08	1262,22
Дополнительное питание						
247	Кисель из концентратов	200	1,36	-	29,02	116,19
	Булочка	50	8,81	4,45	35,0	215,2
	Итого		8,93	4,45	56,15	331,39

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
304	Пирожок с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3
	Хлеб пшеничный	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		13,14	9,09	73,74	519,73
Дополнительное питание						
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
332	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	50/30	5,86	9,81	10,0	156,6
	Итого		5,86	9,81	21,28	205,24

Среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
114	Пюре из гороха	150	10,5	8,0	254,0	1548,0
171	Котлеты, биточки, шницели	75	10,68	11,72	5,74	176,75
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб ржаной	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		25,80	19,90	301,09	1904,2
Дополнительное питание						
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
	Пряник	50	2,9	3,0	36,5	178,5
	Итого		2,9	3,0	47,78	267,14

Четверг

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
	Овощная нарезка	100				
216	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.5
144	Котлеты рыбные «Любительские»	70/5	9.33	2.78	4.77	81.36
271	Чай с сахаром	200	0,12		12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		18.45	9.06	75.12	453.31
Дополнительное питание						
247	Кисель из концентратов	200	1.36	-	29.02	116.19
	Булочка	50	8,81	4,45	35,0	215,2
	Итого		8.93	4.45	56,15	331.39

Пятница

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
204	Макаронные изделия отварные	150/5	5.52	5.28	36.5	211.09
185	Сардельки, колбаса запеченные	75	6,62	16,04	1,57	179,72
242	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный	50	4,62	0,18	30,07	130,81
	Итого		18.69	23.49	81.14	675.54
Дополнительное питание						
247	Кисель из концентратов	200	1.36	-	29.02	116.19
	Печенье	50	3,95	8,35	36,5	220
	Итого		4.07	8.35	57,65	336.19

Суббота

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность (ккал)
196	Каша рассыпчатая гречневая	100/5	5.82	3,62	30	175,87
162	Гуляш из мяса	120	21.68	24,21	6,74	331,53
271	Чай с сахаром	200	0,12		12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	50	4.62	0,18	30,07	130,81
	Итого		32.12	28.01	78.09	686.85