



Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа №1 г.Черемхово»

Согласовано:
Главный бухгалтер
А.В.Солодкина
«18 августа 2011г.
А.В.Солодкина А.В.Солодкина

Согласовано:
Медицинская сестра диетическая
О.А. Горовая
«19 августа 2011г.
О.А. Горовая О.А. Горовая



Утверждаю
Директор
ГОКУ СКШ №1г. Черемхово
Д.А. Субботина
«18 августа 2011г.
Д.А. Субботина Д. А. Субботина

Примерное 10-дневное меню ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
для питания обучающихся с 11 и старше лет горячий завтрак и обед (осенне-зимний сезон)
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности (белков, жиров, углеводов, калорийности,
минеральных веществ и витаминов) в блюдах и кулинарных изделиях

Меню приготовляемых блюд, разработано в соответствии Сан Пинн 2.3/2.4.3590-20

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Меню: осеннее-зимнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

1 день

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № технологической карты | Масса порциями | Пищевые ценности (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|---------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fl |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники с картофелем и сливочным маслом | 527 | 210 | 8,7 | 10,8 | 42,9 | 292,0 | 0,11 | 0,1 | 0,08 | 0 | 38 | 79 | 13 | 0,9 |
| 2 | Напиток из шиповника | 519 | 200 | 0,7 | 0,6 | 22,8 | 97 | 0,01 | 70 | - | - | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
| 3 | Багет, масло | 111 | 80/10 | 6,05 | 12,84 | 41,92 | 284,4 | 0,11 | - | 0,59 | 1,8 | 20,2 | 66,9 | 13 | 1,22 |
| 4 | Икра кабачковая | 115 | 80 | 1,4 | 10,66 | 4,62 | 71,4 | 0,02 | 7,0 | 0 | 3,1 | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| | Итого | | | 17,35 | 42,04 | 115,32 | 792,4 | 0,25 | 77,1 | 0,67 | 4,9 | 111,2 | 185,9 | 44 | 4,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из морской капусты | 2 | 100 | 1,1 | 20,2 | 10,6 | 138 | 0,04 | 15,4 | - | 4,6 | 30 | 29 | 18 | 0,9 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 158 | 300 | 4,12 | 8,88 | 29,68 | 175,2 | 0,132 | 9,72 | - | 2,28 | 21,6 | 84,8 | 31,6 | 1,32 |
| 3 | Пюре из гороха с маслом | 418 | 200/5 | 19,5 | 8,9 | 38,8 | 287 | 0,42 | - | 0,03 | | 112 | 313 | 105 | 6,6 |
| 4 | Ежик мясные. | 381 | 100 | 30,4 | 18,7 | 3,5 | 244 | 0,07 | 9,7 | 0,07 | 0,6 | 3,7 | 169,0 | 30,0 | 2,5 |
| 5 | Кисель плодово-ягодный | 503 | 200 | 3,2 | 2,8 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0,1 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 108 | 100 | 7,6 | 1,6 | 49,2 | 235 | 0,11 | - | - | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 7 | Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 2,4 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого | | | 97,24 | 63,48 | 286,9 | 1332,2 | 0,992 | 36,12 | 0,12 | 10,08 | 348,3 | 908,8 | 259,6 | 16,42 |
| | | Общая калорийность | | 89,87 | 105,52 | 402,22 | 2124,6 | 1,242 | 113,22 | 1,032 | 14,98 | 495,5 | 1094,7 | 303,6 | 20,74 |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № технологической карты | Масса порции | Пищевые ценности (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|---------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fl |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша «Дружба» молочная жидкая с сливочным маслом | 260 | 250-5 | 10,3 | 15,22 | 31,32 | 282,75 | 0,1 | 1,65 | 0,15 | 0,25 | 158,25 | 175,5 | 38,25 | 0,7 |
| 2 | Йогурт | 517 | 200 | 20,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 0,004 | 1,3 | 0,02 | - | 238,0 | 182,0 | 27 | 0,2 |
| 3 | Багет | 111 | 80 | 7,5 | 5,8 | 51,4 | 262 | 0,11 | - | - | 1,7 | 19 | 65 | 13 | 1,2 |
| 4 | Салат из моркови с яблоками | 9 | 100 | 1,3 | 12,1 | 10,4 | 102 | 0,04 | 4,0 | - | 3,0 | 46 | 47 | 33 | 1,8 |
| | Итого | | | 39,1 | 39,52 | 110,12 | 820,75 | 0,254 | 6,95 | 0,17 | 4,95 | 415,25 | 422,5 | 83,25 | 1,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие | 21 | 100 | 1,0 | 20,2 | 34 | 100 | 0,05 | 42,6 | - | 5,1 | 23 | 22 | 15 | 0,8 |
| 2 | Суп крестьянский с крупой | 128 | 300/10 | 2,92 | 16,0 | 17,04 | 152 | 0,076 | 16,48 | - | 3,84 | 55,2 | 84,8 | 42 | 1,92 |
| 3 | Картофельное пюре | 429 | 230 | 5,75 | 7,05 | 25,07 | 211,6 | 20,7 | 7,82 | 0,069 | 0,23 | 59,8 | 131,1 | 430 | 1,67 |
| 4 | Гуляш из говядины | 367 | 120 | 40,2 | 22,0 | 4,2 | 297 | 0,07 | 1,3 | 0,04 | 0,7 | -17 | 215 | 30,0 | 3,2 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 508 | 200 | 0,5 | - | 27,0 | 110 | 0,01 | 0,5 | - | - | 28 | 19 | 7 | 15 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 108 | 100 | 7,6 | 1,6 | 49,2 | 235 | 0,11 | - | - | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 7 | Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 2,4 | 189,91 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого | | | 64,57 | 69,25 | 599,94 | 1279,6 | 21,19 | 68,7 | 0,109 | 12,37 | 238 | 694,9 | 585 | 27,59 |
| | | Общая калорийность | | 103,67 | 108,77 | 310,83 | 2098,35 | 21,45 | 75,65 | 0,279 | 17,32 | 653,25 | 1117,4 | 668,25 | 29,49 |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № технологической карты | Масса порциями | Пищевые ценности (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|---------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша геркулесовая молочная с сливочным маслом | 247 | 250-5 | 14,7 | 21,05 | 39,4 | 359,25 | 0,225 | 1,77 | 0,1 | 1,0 | 193,25 | 302 | 83,4 | 0,02 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 501 | 200 | 6,1 | 2,8 | 15,9 | 79 | 0,04 | 1,3 | 0,2 | - | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
| 3 | Багет масло | 111 | 80/10 | 6,05 | 12,84 | 41,84 | 284 | 0,11 | - | - | 1,7 | 19 | 65 | 12 | 1,2 |
| 4 | Яйцо куриное вареное | 300 | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,3 | - | 0,1 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| | Итого | | | 31,95 | 31,45 | 152,74 | 785,25 | 0,675 | 3,07 | 0,4 | 2,9 | 698,5 | 534 | 114,4 | 2,32 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной с кукурузой | 69 | 100 | 3,8 | 13,3 | 9,1 | 111 | 0,08 | 11,7 | 0,02 | 3,0 | 19 | 64 | 23 | 0,9 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | 144 | 400 | 3,72 | 7,32 | 24,2 | 172,8 | 0,312 | 13,88 | 0,06 | 0,36 | 30,4 | 105,2 | 40,8 | 1,48 |
| 3 | Капуста тушеная | 423 | 200 | 4,2 | 9,4 | 11,5 | 145 | 0,08 | 34,0 | 0,06 | 0,14 | 122 | 110 | 48 | 2,0 |
| 4 | Мясо тушеное. | 363 | 100 | 44,9 | 22,2 | 2,3 | 227 | 0,04 | 0,07 | - | 2,6 | 11 | 157 | 22 | 2,2 |
| 5 | Сок | 518 | 200 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 46 | 0,1 | 2,0 | - | - | 7,0 | | | 01,4 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 108 | 100 | 7,6 | 1,6 | 49,2 | 235 | 0,011 | - | - | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 7 | Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 2,4 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Яблоко | 112 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10,0 | - | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Итого | | | 72,82 | 56,92 | 150,08 | 1206,8 | 0,703 | 60,45 | 0,14 | 8,6 | 247,4 | 665,2 | 197,8 | 12,18 |
| | | Общая калорийность | | 104,77 | 88,37 | 303,54 | 1992,05 | 1,378 | 63,52 | 0,18 | 11,5 | 936,4 | 1199,2 | 312,2 | 14,5 |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № технологической карты | Масса порциями | Пищевые ценности (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|---------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная, жидкая с сливочным маслом | 262 | 250/5 | 11,57 | 9,7 | 38,57 | 269,25 | 0,097 | 1,7 | 0,065 | 0,65 | 166 | 151,5 | 25,25 | 0,55 |
| 2 | Какао с молоком | 496 | 200 | 6,5 | 3,7 | 25,0 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | - | 124 | 110,0 | 27,0 | 0,8 |
| 3 | Багет, масло | 111 | 80/10 | 6,05 | 12,84 | 41,92 | 284,4 | 0,11 | 0,178 | 21,66 | 1,95 | 21,93 | 215,3 | 215,6 | 147,2 |
| 4 | Яйцо куриное вареное | 300 | 40 | 10,2 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| | Итого | | | 42,09 | 26,24 | 107,99 | 980,65 | 0,277 | 13,178 | 21,745 | 2,7 | 334,93 | 518,8 | 281,85 | 149,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный | 2 | 100 | 1,1 | 20,2 | 10,6 | 138 | 0,04 | 15,4 | 0 | 4,6 | 30 | 29 | 18 | 0,9 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной. | 142 | 300 | 2,1 | 11,94 | 9,33 | 99,2 | 0,06 | 22,17 | - | 2,85 | 40,8 | 57,0 | 26,7 | 0,96 |
| 3 | Каша перловая рассыпчатая | 429 | 150-7 | 4,5 | 6,1 | 29,0 | 187,6 | 0,135 | 5,1 | 0,045 | 0,15 | 39 | 85,5 | 28,5 | 1,05 |
| 4 | Котлеты мясные | 381 | 110 | 33,2 | 17,8 | 14,3 | 286 | 0,09 | - | 0,04 | 0,5 | 39 | 182 | 26,5 | 2,8 |
| 5 | Соус сметанный | 442 | 50 | 0,55 | 1,865 | 3,47 | 32,8 | 0,06 | 0,78 | 0,015 | 0,105 | 2,25 | 7,7 | 3,75 | 0,185 |
| 6 | Компот из свежих плодов | 50 | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,0 | 0,02 | 4,3 | - | 0,2 | 2,2 | 16 | 14 | 1,1 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 108 | 100 | 7,6 | 1,6 | 49,2 | 235 | 0,18 | - | - | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 8 | Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 2,4 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 3,5 | 158 | 47 | 3,9 |
| 9 | Яблоки | 112 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Итого | | | 56,4 | 62,5 | 182,2 | 1295,6 | 0,615 | 57,75 | 0,2 | 11,105 | 192,75 | 611,2 | 425,95 | 14,19 |
| | | Общая калорийность | | 98,64 | 88,74 | 290,19 | 2276,25 | 0,892 | 70,928 | 21,95 | 13,805 | 527,68 | 1130 | 707,8 | 163,34 |

Менюготавливаемых блюд, разработано в соответствии Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Меню: осеннее-зимнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

5 день

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № технологической карты | Масса порциями | Пищевые ценности (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|-------------------------|---------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком | 319 | 200/20 | 39,6 | 119,9 | 31,7 | 387 | 0,1 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 229 | 281 | 33 | 1,4 |
| 2 | Напиток из шиповника | 519 | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | - | 70 | - | - | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
| 3 | Багет. | 111 | 80 | 6,0 | 4,64 | 41,12 | 209,6 | 0,1 | - | 0 | 1,8 | 3,1 | 66,9 | - | 0,02 |
| 4 | Кукуруза консервированная | 106 | 80 | 1,1 | - | 3,8 | 24 | 0,06 | 25 | 0 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| | Итого | | | 47,4 | 124,84 | 99,42 | 717,6 | 0,26 | 25,3 | 0,1 | 3,2 | 260,3 | 376,9 | 54 | 2,62 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы и моркови | 51 | 100 | 1,3 | 20,6 | 7,1 | 1,27 | 0,03 | 5,0 | - | 30,7 | 30,0 | 42,0 | 24,0 | 1,0 |
| 2 | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 134 | 300/10 | 3,28 | 16,8 | 26,0 | 194 | 0,144 | 12,28 | - | 3,76 | 24,8 | 100,8 | 42 | 1,48 |
| 3 | Картофельное пюре | 429 | 250 | 5,75 | 7,05 | 25,07 | 211,6 | 20,7 | 7,82 | 0,069 | 0,23 | 59,8 | 131,1 | 43,07 | 1,67 |
| 4 | Суфле рыбное соус томатный. | 335 | 120 | 31,6 | 4,8 | 2,6 | 118 | 0,07 | 0,4 | 0,06 | 1,0 | 57 | 203 | 26 | 0,7 |
| 5 | Какао на молоке. | 496 | 200 | 6,5 | 3,7 | 25,0 | 144,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | - | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 108 | 200 | 15,2 | 32 | 98,4 | 465 | 0,022 | - | - | 40 | 130 | 28 | 88 | 2,2 |
| 7 | Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 2,4 | 33,4 | 174 | 0,18 | | | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого | | | 71,03 | 88,15 | 315,57 | 1354,87 | 21,24 | 46,8 | 0,149 | 77,49 | 492,6 | 794,9 | 315,07 | 16,15 |
| | | | Общая калорийность | 118,43 | 212,99 | 414,99 | 2072,47 | 21,50 | 72,1 | 0,249 | 80,69 | 752,9 | 1171,8 | 369,07 | 18,77 |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № технологической карты | Масса порциями | Пищевые ценности (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-------------------------|---------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша «Боярская» жидкая с сливочным маслом | 261 | 250/5 | 17,5 | 36,77 | 49,77 | 562 | 0,2 | 1,95 | 0,26 | 0,57 | 207,5 | 279,75 | 63 | 2,1 |
| 2 | Чай с молоком. | 495 | 200 | 3,0 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01- | - | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
| 3 | Батон, масло | 111 | 80/10 | 6,05 | 12,84 | 41,92 | 284,4 | 0,11 | - | 0 | 1,7 | 19 | 65 | 13 | 12 |
| 4 | Салаг из моркови с изюмом. | 10 | 100 | 1,2 | 0,2 | 22,6 | 96 | 0,05 | 3,4 | 0 | 0,4 | 39 | 56 | 33 | 0,9 |
| | Итого | | | 27,75 | 51,11 | 130,19 | 1023,4 | 0,4 | 6,65 | 0,27 | 2,67 | 392,5 | 493,75 | 124 | 15,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая | 100 | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 0,024 | 6,24 | - | 1,92 | 20,8 | 232 | 12 | 0,36 |
| 2 | Свекольник со сметаной | 131 | 300 | 3,64 | 18,8 | 19,24 | 155,2 | 0,104 | 14,68 | 0,065 | 0,4 | 60,4 | 110,8 | 49,6 | 2,44 |
| 3 | Плов из отварной курицы | 406 | 250 | 28,7 | 27,4 | 37,9 | 359 | 0,03 | 1,3 | 0,01 | 5,4 | 33 | 133 | 31 | 1,3 |
| 4 | Сок | 518 | 200 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 46,0 | 0,01 | 2,0 | - | - | 7,0 | - | - | 1,4 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 108 | 100 | 7,6 | 1,6 | 49,2 | 235 | 0,11 | - | - | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 6 | Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 2,4 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого | | | 48,94 | 70,1 | 147,54 | 1088,2 | 0,458 | 24,22 | 0,075 | 10,22 | 176,2 | 698,8 | 153,6 | 10,5 |
| | | | Общая калорийность | 76,69 | 121,21 | 277,73 | 2111,2 | 0,858 | 30,87 | 0,345 | 12,89 | 568,7 | 1192,55 | 277,6 | 25,9 |

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Меню: осеннее-зимнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

7 день

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № технологической карты | Масса порции(г) | Пищевые ценности (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------|--|---------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|----------------|--------------|-------------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Ма | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая вязкая с сливочным маслом | 253 | 250/5 | 7,79 | 15,32 | 46,25 | 349,25 | 0,075 | 1,77 | 0,1 | 0,35 | 163,75 | 211,75 | 46,7 | 0,7 | |
| 2 | Какао с молоком | 496 | 200 | 6,4 | 3,7 | 25,0 | 144 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | - | 124,0 | 110,0 | 27,0 | 0,8 | |
| 3 | Багет масло | 111 | 80/10 | 6,05 | 12,84 | 41,92 | 284,4 | 0,11 | - | - | 1,7 | 19 | 65 | 13 | 1,2 | |
| 4 | Помидоры свежие | 106 | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,8 | 24 | 0,03 | 10,0 | - | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,6 | |
| 5 | Пряники | 589 | 85 | 4,7 | 7,52 | 60 | 292 | - | - | - | 7,3 | 122,3 | 235,9 | 59 | 5,12 | |
| | Итого | | | 21,04 | 31,96 | 116,97 | 801,65 | 0,225 | 13,07 | 0,12 | 2,15 | 329,75 | 458,75 | 86,7 | 2,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с чесноком | 53 | 100 | 1,2 | 20,4 | 6,5 | 124 | 0,01 | 5,5 | - | 4,5 | 32 | 36 | 19 | 1,1 | |
| 2 | Суп с рыбными консервами | 153 | 300 | 26,32 | 12,12 | 64,2 | 266 | 0,123 | 9,48 | 0,036 | 0,9 | 76,5 | 198,9 | 57,9 | 1,5 | |
| 3 | Азу | 364 | 250 | 47,6 | 29,3 | 33,8 | 497 | 0,27 | 14,4 | 0,07 | 1,0 | 48 | 302 | 82 | 5,5 | |
| 4 | Компот с курагой | 512 | 200 | 0,3 | - | 20,1 | 81,0 | - | 0,8 | - | - | 10 | 6 | 3 | 0,6 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 108 | 100 | 7,6 | 1,6 | 49,2 | 235 | 0,11 | - | - | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 | |
| | Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 2,4 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 | |
| | Итого | | | 89,62 | 66,3 | 207,2 | 1377 | 0,693 | 30,18 | 0,106 | 8,9 | 221,5 | 765,9 | 222,9 | 13,7 | |
| | | Общая калорийность | | 110,66 | 98,26 | 324,17 | 2178,65 | 0,918 | 43,25 | 0,226 | 1105 | 550,5 | 1224,65 | 309,6 | 15,8 | |

Меню приготавливаемых блюд, разработано в соответствии Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Меню: осеннее-зимнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

8 день

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № технологической карты | Масса порциями | Пищевые ценности (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fl |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Отварные макаронные изделия | 291 | 220 | 5,55 | 1,35 | 29,04 | 144,9 | 0,057 | 0,015 | - | 0,79 | 5,7 | 357,0 | 8,1 | 0,78 |
| 2 | Кофейный напиток | 506 | 200 | 0,3 | - | 25,1 | 103 | - | 3,3 | - | - | 11 | 7 | 3 | 7 |
| 3 | Багет, масло | | 80/10 | 6,05 | 12,84 | 41,92 | 284,4 | 0,11 | - | 0 | 1,7 | 19 | 65 | 13 | 1,2 |
| 4 | Яйцо куриное вареное | 300 | 40 | 10,2 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 5 | Зеленый горошек консервированный. | 107 | 80 | 09,8 | 68 | 2 | 33 | 0,04 | 0 | - | 0, | 15 | 45 | 28 | 30 |
| | Итого | | | 13,4 | 14,19 | 99,06 | 549,8 | 0,17 | 3,315 | - | 2,49 | 35,7 | 429 | 24,1 | 8,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 76 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14 | 0,03 | 10,0 | - | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| 2 | Суп с крупой и томатом. | 142 | 400 | 2,8 | 15,92 | 12,44 | 132,8 | 0,09 | 29,56 | - | 3,8 | 54,4 | 76 | 35,6 | 1,28 |
| 3 | Картофельное пюре | 418 | 200 | 19,5 | 8,9 | 38,8 | 287 | 0,42 | - | 0,03 | - | 112 | 313 | 105 | 6,6 |
| 4 | Котлеты рыбные, соус томатный. | 345 | 100 | 11,3 | 22,05 | - | 251,4 | 0,14 | - | - | 0,4 | 31 | 134 | 174 | 1,6 |
| 5 | Напиток из шиповника | 519 | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0,01 | 70 | - | - | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 108 | 100 | 7,6 | 1,6 | 49,2 | 235 | 0,11 | - | - | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| | Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 2,4 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Итого | | | 49,3 | 51,37 | 159,14 | 1191,2 | 0,98 | 109,56 | 0,03 | 6,8 | 287,4 | 791 | 392,6 | 16,58 |
| | | | Общая калорийность | 62,7 | 65,56 | 258,2 | 1741 | 1,15 | 112,87 | 0,03 | 9,29 | 323,1 | 1220 | 416,7 | 25,56 |

Менюготавливаемых блюд, разработано в соответствии Сан Пин 2.3/2.4.3590-20
ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 11 лет и старше
9 день

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № технологической карты | Масса порциями | Пищевые ценности (г) | | | Энергетическая ценность на съед (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fl |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом, стущенным молоком | 316 | 150 | 14,3 | 8,6 | 37,7 | 261 | 0,05 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 5,3 | 13,3 | 25 | 0,8 |
| 2 | Чай с лимонами и сахаром | 494 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | - | 340 | 180 | 28 | 0,2 |
| 3 | Багет | 111 | 80 | 6,0 | 4,64 | 41,12 | 209,6 | 0,11 | - | - | 1,7 | 19 | 65 | 13 | 1,2 |
| | Итого | | | 20,8 | 13,24 | 103,62 | 577,6 | 0,27 | 12,7 | 0,14 | 2,3 | 380,3 | 269,3 | 75 | 4,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с огурцом | 5 | 100 | 4,45 | 38,6 | 6,85 | 198,0 | 0,06 | 33,0 | 0,21 | 7,05 | 54 | 45 | 17 | 0,8 |
| 2 | Суп из овощей с фасолью с сметаной. | 143 | 400 | 5,92 | 7,84 | 24,4 | 184,08 | 0,176 | 25,12 | 0,068 | 0,4 | 79,6 | 160,4 | 53,6 | 2,32 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом | 237 | 200-10 | 11,4 | 13,5 | 49,44 | 337,4 | 0,276 | - | 0,054 | 0,82 | 19 | 270,2 | 40,4 | 6,06 |
| 4 | Тефтели мясные. | 390 | 100 | 18,1 | 15,4 | 11,4 | 221 | 0,05 | 0,8 | 0,11 | 0,5 | 21 | 108 | 16 | 1,5 |
| 5 | Кисель | 504 | 200 | 0,1 | - | 38,3 | 154 | - | 0,1 | - | - | 8 | 8 | 2 | 0,5 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 108 | 100 | 7,6 | 1,6 | 49,2 | 235 | 0,11 | - | - | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 7 | Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 2,4 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| | Яблоки | 112 | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | - | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Итого | | | 54,2 | 79,34 | 212,99 | 1885,48 | 0,852 | 59,02 | 0,442 | 11,27 | 236,6 | 1290 | 190 | 16,17 |
| | Общая калорийность | | | 75 | 92,58 | 316,61 | 2463,08 | 1,122 | 71,72 | 0,582 | 13,57 | 616,9 | 1559,3 | 265 | 20,57 |

Менюготавливаемых блюд, разработано в соответствии Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Меню: осеннее-зимнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

10 день

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | № технол огическ ой карты | Масса порциям и | Пищевые ценности (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Ма | Fl |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшениная молочная вязкая с сливочным маслом | 255 | 250-5 | 41,32 | 14,87 | 47,7 | 339 | 0,152 | 1,77 | 0,1 | 0,95 | 208,75 | 313,25 | 46,5 | 1,15 |
| 2 | Снежок | 515 | 200 | 11,6 | 5,0 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 3 | Багет. | 111 | 80 | 6,0 | 4,64 | 41,12 | 209 | 0,11 | - | - | 1,7 | 19 | 65 | 13 | 1,2 |
| 4 | Чай с сахаром. | 493 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0, | - | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
| 5 | Пряники | 589 | 85 | 5,0 | 7,99 | 63 | 311 | 0,08 | - | - | 2,4 | 11 | 50 | 9 | 0,8 |
| | Итого | | | 59,02 | 24,51 | 113,42 | 714 | 0,342 | 4,37 | 0,14 | 2,85 | 449,05 | 561,25 | 88,5 | 2,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 73 | 100 | 3,1 | 13,8 | 21,9 | 162 | 0,09 | 10,2 | - | 3,1 | 20 | 86 | 34 | 1,3 |
| 2 | Борщ с капустой картофелем и сметаной. | 128 | 300 | 21,9 | 12 | 11 | 114 | 0,11 | 19,9 | - | 4,85 | 53 | 134 | 39 | 1,4 |
| 3 | Пельмени мясные отварные | 525 | 200 | 37,4 | 17,4 | 39,1 | 391 | 0,15 | 0,6 | 0,05 | 1,3 | 22 | 195 | 27 | 2,5 |
| 4 | Компот из свежих плодов. | 510 | 200 | 0,5 | 0,2 | 22,2 | 93 | 0,03 | 11,6 | - | 0,1 | 19 | 12 | 8 | 0,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 108 | 100 | 7,6 | 1,6 | 49,2 | 235 | 0,11 | - | - | 1,1 | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 6 | Хлеб ржаной | 109 | 100 | 6,6 | 2,4 | 33,4 | 174 | 0,18 | - | - | 1,4 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 7 | Фрукты | 112 | 150 | 0,4 | 0,8 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Итого | | | 77,5 | 48,2 | 186,6 | 1216 | 0,71 | 52,3 | 0,05 | 4,2 | 185 | 661 | 178 | 13,2 |
| | | | <u>Общая калорийность</u> | <u>136,52</u> | <u>72,71</u> | <u>300,02</u> | <u>1930</u> | <u>1,052</u> | <u>56,67</u> | <u>0,19</u> | <u>7,05</u> | <u>635</u> | <u>1222,25</u> | <u>2665</u> | <u>16,05</u> |