



Министерство образования Иркутской области

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

Согласовано:

Ведущий бухгалтер

Е.А. Осиновская «30 августа» 20\_\_ г.

Ос Е.А. Осиновская

Согласовано:

Медицинская сестра диетическая

О.А. Горвая

«30 августа» 2023г.

Горва О.А. Горвая

Утверждаю

Директор

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Д.А. Субботина

«30 августа» 2023г.

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

ГОКУ СЖШ №1 г. Черемхово

Меню: осенне-зимнее

Возрастная категория: с 11 лет и старше

1 день



Минеральные вещества

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порции	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	ЕI										
<b>Завтрак</b>																									
1	Вареники с картофелем (подфаршикат)	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	Балет	Пр. проп.в.	80	6,05	12,84	41,92	284,4	0,11	-	0,59	1,8	20,2	66,9	13	1,22										
4	Масло сливочное	478	10	0,05	0,82	0,08	74,8	-	-	0,5	0,01	0,01	0,19	-	0,02										
5	Нера кабачковая	Пр. проп.в.	60	17,35	42,04	115,32	792,4	0,25	77,1	0,67	4,9	111,2	185,9	44	4,32										
6	Пряники	Пр. проп.в.	85	4,7	7,52	60	292	-	-	-	122,3	233,5	59	59	5,12										
<b>Итого</b>														23,24	140,83	181,8	1089	0,33	77,1	0,08	7,3	122,2	235,9	53	5,12
<b>Обед</b>																									
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	4	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	417	200	19,5	8,9	38,8	287	0,42	-	0,03	112	313	105	6,6											
4	Тефтели из говядины с рисом	390	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 из яблок сушеных	506	200	3,2	2,8	15,9	79	0,04	1,3	0,02-	0,1	126	90	14	0,1										
6	Хлеб пшеничный	Пр. проп.в.	100	7,6	1,6	49,2	235	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1										
7	Хлеб пшенично-ржаной	Пр. проп.в.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9										
<b>Итого</b>														97,24	63,48	286,9	1332,2	0,992	36,12	0,12	10,08	348,3	908,8	259,6	16,42
				<b>Общая калорийность</b>	89,87	105,52	402,22	2124,6	1,242	113,22	1,032	14,98	495,5	1094,7	303,6	20,74									

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово  
 Меню: осенне-зимнее  
 Возрастная категория: с 11 лет и старше  
 2 день



Утверждено  
 Директор школы  
 Д.А.Субботина  
 2023г.

№ п/п	Примерный рацион питания	№ технологии приготовления	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация																			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fl												
<b>Завтрак</b>																											
1	Каша «Дружба»	260	250	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 (2,5%)	Пр. прозив.	200	20,0	6,4	17,0	174,0	0,004	1,3	0,02	-	238,0	182,0	27	0,2												
3	Багет	Пр. прозив.	80	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2												
4	Салат из моркови и яблок	9	100	1,3	12,1	10,4	102	0,04	4,0	-	3,0	46	47	33	1,8												
<b>Итого</b>				<b>39,1</b>	<b>39,52</b>	<b>110,12</b>	<b>820,75</b>	<b>0,254</b>	<b>6,95</b>	<b>0,17</b>	<b>4,95</b>	<b>415,25</b>	<b>422,5</b>	<b>83,25</b>	<b>1,9</b>												
<b>Обед</b>																											
1	Огурцы свежие	Пр. прозив	100	1,1	0,4	3,8	21	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6												
2	Суп крестьянский с крупой	154	300	2,92	8,0	17,04	152,0	0,047	10,3	-	2,4	34,5	330	26,25	1,2												
3	Сметана	479	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02												
3	Картофельное пюре	429	180	4,5	56,1	29,0	187,6	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05												
4	Гуляш из говядины	368	100	42,7	24,2	5,5	328	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2												
5	Компот из смеси сухофруктов	508	200	6,0	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	25	0,6												
6	Хлеб пшеничный I сорт	Пр. прозив.	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32												
7	Хлеб пшенично-ржаной	Пр. прозив.	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9												
<b>Итого</b>				<b>143,62</b>	<b>68,62</b>	<b>85,52</b>	<b>124,68</b>	<b>1210,3</b>	<b>0,798</b>	<b>0,594</b>	<b>26,1</b>	<b>0,065</b>	<b>8,37</b>	<b>4,97</b>	<b>190,5</b>	<b>1068,5</b>	<b>187,55</b>										
<b>Общая калорийность</b>				<b>143,62</b>	<b>116,4</b>	<b>243,34</b>	<b>1924,5</b>	<b>0,798</b>	<b>30,72</b>	<b>1,065</b>	<b>8,37</b>	<b>597,1</b>	<b>1484,5</b>	<b>274,15</b>	<b>13,53</b>												



Утверждаю  
 Директор школы  
 Д.А.Субботина  
 2023г.

**ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово**  
**Меню: осеннее-зимнее**  
**Возрастная категория: с 11 лет и старше**  
**3 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
<b>Завтрак</b>															
1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	247	250	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	Яйцо куриное вареное	300	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,3	-	0,1	0,2	22	77	5	1,0
4	Багет	Пр. произв.	80	6	2,39	41,12	209	0,08	-	-	1,36	15,2	52	10,1	0,96
	Масло сливочное	478	10	0,05	0,82	0,08	74,8	-	-	0,5	0,01	0,01	0,19	-	0,02
	<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>31,95</b>	<b>31,45</b>	<b>152,74</b>	<b>785,25</b>	<b>0,675</b>	<b>3,07</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>698,5</b>	<b>534</b>	<b>114,4</b>	<b>2,32</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	73	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	300	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	Пр. произв.	200	0,5	0,2	0,1	46	0,1	2,0	-	-	7,0			0,14
6	Хлеб пшеничный I сорт	Пр. произв.	100	7,6	1,6	49,2	235	0,011	-	-	1,1	20	65	14	1,1
7	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. произв.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
8	Яблоки	Пр. произв.	150	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого</b>			<b>72,82</b>	<b>56,92</b>	<b>150,08</b>	<b>1206,8</b>	<b>0,703</b>	<b>60,45</b>	<b>0,14</b>	<b>8,6</b>	<b>247,4</b>	<b>665,2</b>	<b>197,8</b>	<b>12,18</b>
	<b>Общая калорийность</b>			<b>104,77</b>	<b>88,37</b>	<b>303,54</b>	<b>1992,05</b>	<b>1,378</b>	<b>63,52</b>	<b>0,18</b>	<b>11,5</b>	<b>936,4</b>	<b>1199,2</b>	<b>312,2</b>	<b>14,5</b>

**ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово**  
**Меню: осенне-зимнее,**  
**возрастная категория: с 11 лет и старше**  
**4 день**



Утверждаю  
 Директор школы  
 Д.А. Субботина  
 2023г.

№ п/п	Применение 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															
<b>Завтрак</b>																														
1	Каша манная молочная жидкая	262	250	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	Батт	Пр. прозив.	80	6,05	12,84	41,92	284,4	0,11	0,178	21,66	1,95	21,93	215,3	215,6	147,2															
	Масло сливочное	478	10	0,05	0,82	0,08	74,8	-	-	0,5	0,01	0,01	0,19	-	0,02															
4	Яблоко куриное вареное	300	40	10,2	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,12	22	77	5	1,0															
	<b>Итого</b>			<b>42,09</b>	<b>26,24</b>	<b>107,99</b>	<b>980,65</b>	<b>0,277</b>	<b>13,178</b>	<b>21,745</b>	<b>2,7</b>	<b>334,93</b>	<b>518,8</b>	<b>281,85</b>	<b>149,15</b>															
<b>Обед</b>																														
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.	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	479	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02																
3	Каша перловая рассыпчатая	242	250	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	182	265	2,8															
4	Тефтели из говядины с рисом.	390	80	0,55	1,865	3,47	32,8	0,06	0,78	0,015	0,105	2,25	7,7	3,75	0,185															
5	Соус томатный	453	50	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,3	-	0,2	2,2	16	14	1,1															
5	Компот из свежих яблоков и ягод	507	200	7,6	1,6	49,2	235	0,18	-	-	1,1	20	65	14	1,1															
6	Хлеб пшеничный I сорт	Пр. прозив	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	1,4	3,5	158	47	3,9															
7	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. прозив	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0		0,2	16	11	9	2,2															
8	Яблоко	Пр. прозив	150	1,5	0,5	21,0	96	0,4	10,0	-	0,4	8	28	42	0,6															
	<b>Итого</b>			<b>56,4</b>	<b>62,5</b>	<b>182,2</b>	<b>1295,6</b>	<b>0,615</b>	<b>57,75</b>	<b>0,2</b>	<b>11,105</b>	<b>192,75</b>	<b>611,2</b>	<b>425,95</b>	<b>14,19</b>															
				<b>98,64</b>	<b>88,74</b>	<b>290,19</b>	<b>2276,25</b>	<b>0,892</b>	<b>70,928</b>	<b>21,95</b>	<b>13,805</b>	<b>527,68</b>	<b>1130</b>	<b>707,8</b>	<b>163,34</b>															

**ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово**  
**Меню: осенне-зимнее**  
**Возрастная категория: с 11 лет и старше**  
**5 день**



Утверждаю  
 Директор школы  
 Д.А.Субботина  
 2023г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологии чешской карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe			
<b>Завтрак</b>																		
1	Пудинг из творога с рисом.	319	200	39,6	119,9	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	229	281	33	1,4			
2	Суп с молочный к блюду	435	50	1,7	3,4	4,33	55,85	0,002	0,3	0,02	0,06	59,85	46,45	7,3	0,8			
2	Напиток из шпинатика	519	200	6,0	4,64	41,12	209,6	0,1	-	0	1,8	3,1	66,9	-	0,01			
3	Батт.	Пр. прозв	80	6,0	2,39	41,12	209,6	0,08	-	-	1,36	15,2	52	10,1	0,91			
4	Кукуруза консервированная	Пр. прозв	70	0,8	-	3,04	19,2	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9			
	<b>Итого</b>			<b>47,4</b>	<b>124,84</b>	<b>99,42</b>	<b>717,6</b>	<b>0,26</b>	<b>25,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>260,3</b>	<b>376,9</b>	<b>54</b>	<b>2,6</b>			
<b>Обед</b>																		
1	Салат из свежеты 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	134	300	3,28	16,8	26,0	194	0,144	12,28	-	3,76	24,8	100,8	42	1,48			
3	Сметана	479	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,024	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02			
3	Картофельное пюре	429	200	31,6	4,8	2,6	118	0,07	0,4	0,06	1,0	57	203	26	0,7			
4	Супле рыбное.	335	100	6,5	3,7	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	-	124	110	27	0,8			
5	Суп томатный	453	50	15,2	32	98,4	465	0,022	-	-	40	130	28	88	2,2			
5	Какао с молоком	496	200	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9			
6	Хлеб пшеничный I сорт.	Пр. прозв	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	1,4	3,5	158	47	3,9			
7	Хлеб ржаной	Пр. прозв	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16	11	9	2,2			
	<b>Итого</b>			<b>71,03</b>	<b>88,15</b>	<b>315,57</b>	<b>1354,87</b>	<b>21,24</b>	<b>46,8</b>	<b>0,149</b>	<b>77,49</b>	<b>492,6</b>	<b>794,9</b>	<b>315,07</b>	<b>16,1</b>			
	<b>Общая калорийность</b>			<b>118,43</b>	<b>212,99</b>	<b>414,99</b>	<b>2072,47</b>	<b>21,50</b>	<b>72,1</b>	<b>0,249</b>	<b>80,69</b>	<b>752,9</b>	<b>1171,8</b>	<b>369,07</b>	<b>18,7</b>			

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово  
 Меню: осеннее-зимнее  
 Возрастная категория: с 11 лет и старше  
 6 день



Утверждаю  
 Директор школы  
 Д.А. Суботкина  
 2023г.

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	№ технологии чешской карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества													
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe													
<b>Завтрак</b>																												
1	Каша Боярская.	261	250	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	Вагет	Пр. пролив	80	6,05	12,84	41,92	284,4	0,11	-	0	1,7	19	65	13	12													
	Масло сливочное	478	10	0,05	0,82	0,08	74,8	-	-	0,5	0,01	0,01	0,19	-	0,02													
4	Салат из моркови.	7	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2		4,7	24	49	33	0,6													
	<b>Итого</b>			<b>27,75</b>	<b>51,11</b>	<b>130,19</b>	<b>1023,4</b>	<b>0,4</b>	<b>6,65</b>	<b>0,27</b>	<b>2,67</b>	<b>392,5</b>	<b>493,75</b>	<b>124</b>	<b>15,4</b>													
<b>Обед</b>																												
1	Икра кабачковая	Пр. пролив	100	1,9	8,9	7,7	119	0,024	6,24	-	1,92	20,8	232	12	0,36													
2	Свекольник	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													
	Сметана	479	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02													
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	Пр. пролив	200	0,5	0,2	0,1	46,0	0,01	2,0	-	-	7,0	-	-	1,4													
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	Пр. пролив	100	7,6	1,6	49,2	235	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1													
6	Хлеб ржаной	Пр. пролив	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9													
	<b>Итого</b>			<b>48,94</b>	<b>70,1</b>	<b>147,54</b>	<b>1088,2</b>	<b>0,458</b>	<b>24,22</b>	<b>0,075</b>	<b>10,22</b>	<b>176,2</b>	<b>698,8</b>	<b>153,6</b>	<b>10,5</b>													
				<b>76,69</b>	<b>121,21</b>	<b>277,73</b>	<b>2111,2</b>	<b>0,858</b>	<b>30,87</b>	<b>0,345</b>	<b>12,89</b>	<b>568,7</b>	<b>1192,55</b>	<b>277,6</b>	<b>25,9</b>													

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**  
**7 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
<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая вязкая	253	250	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	Пр. произв.	80	6,05	12,84	41,92	284,4	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
	Масло сливочное	478	10	0,05	0,82	0,08	74,8	-	-	0,5	0,01	0,01	0,19	-	0,02
4	Помидоры свежие	Пр. произв.	85	4,7	7,52	60	292	-	-	-	7,3	122,3	235,9	59	512
5	Пряники	Пр. произв.	85	4,7	7,52	60	292	-	-	-	7,3	122,3	235,9	59	512
	<b>Итого</b>			<b>21,04</b>	<b>31,96</b>	<b>116,97</b>	<b>801,65</b>	<b>0,225</b>	<b>13,07</b>	<b>0,12</b>	<b>2,15</b>	<b>329,75</b>	<b>458,75</b>	<b>86,7</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы с соевыми огурцами	63	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 из плодов и ягод сушеных	512	200	0,3	-	20,1	81,0	-	0,8	-	-	10	6	3	0,6
5	Хлеб пшеничный I сорт	Пр. произв.	100	7,6	1,6	49,2	235	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
6	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. произв.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
				<b>89,62</b>	<b>66,3</b>	<b>207,2</b>	<b>1377</b>	<b>0,693</b>	<b>30,18</b>	<b>0,106</b>	<b>8,9</b>	<b>221,5</b>	<b>765,9</b>	<b>222,9</b>	<b>13,7</b>
		<b>Общая калорийность</b>	<b>110,66</b>	<b>98,26</b>	<b>324,17</b>	<b>2178,65</b>	<b>0,918</b>	<b>43,25</b>	<b>0,226</b>	<b>1105</b>	<b>550,5</b>	<b>1224,65</b>	<b>309,6</b>	<b>15,8</b>	

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

Утверждаю

Директор школы

Д.А.Субботина

2023г.



**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
<b>Завтрак</b>															
1	Макаронные изделия отварные	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 с молоком	501	200	0,3	-	25,1	103	-	3,3	-	-	11	7	3	7
3	Багет	Пр. произв.	80	6,05	12,84	41,92	284,4	0,11	-	0	1,7	19	65	13	1,2
	Масло сливочное	478	10	0,05	0,82	0,08	74,8	-	-	0,5	0,01	0,01	0,19	-	0,02
4	Яйцо куриное вареное	300	40	10,2	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,12	22	77	5	1,0
5	Зеленый горошек консервированный	Пр. произв.	60	9,8	68	2	3	0,04	0	0	0	15	45	28	30
	<b>Итого</b>			<b>13,4</b>	<b>14,19</b>	<b>99,06</b>	<b>549,8</b>	<b>0,17</b>	<b>3,315</b>	<b>-</b>	<b>2,49</b>	<b>35,7</b>	<b>429</b>	<b>24,1</b>	<b>8,98</b>
<b>Обед</b>															
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	155	300	2,8	15,92	12,44	132,8	0,09	29,56	-	3,8	54,4	76	35,6	1,28
3	Картофельное пюре	429	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 I сорт	Пр. произв.	100	7,6	1,6	49,2	235	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
7	Хлеб пшенично-ржаной	Пр. произв.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>49,3</b>	<b>51,37</b>	<b>159,14</b>	<b>1191,2</b>	<b>0,98</b>	<b>109,56</b>	<b>0,03</b>	<b>6,8</b>	<b>287,4</b>	<b>791</b>	<b>392,6</b>	<b>16,58</b>
			<b>Общая калорийность</b>	<b>62,7</b>	<b>65,56</b>	<b>258,2</b>	<b>1741</b>	<b>1,15</b>	<b>112,87</b>	<b>0,03</b>	<b>9,29</b>	<b>323,1</b>	<b>1220</b>	<b>416,7</b>	<b>25,56</b>

**ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово**  
**Меню: осеннее-зимнее**  
**Возрастная категория: с 11 лет и старше**  
**9 день**



Утверждаю  
 Директор школы  
*Д.А. Соболева*  
 Д.А. Соболева  
 2023г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологии часовой карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность на 100 г (ккал)	Витамины																		
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	К1											
<b>Завтрак</b>																										
1	Запеканка рисовая с творогом.	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	Соус молочный к блюдам	435	50	1,7	3,4	4,33	55,85	0,002	0,3	0,02	0,06	59,85	46,45	7,3	0,8											
2	Чай с лимонами и сахаром.	401	200	0,1	-	15,0	60	0,08	2,6	0,04	-	340	180	28	0,2											
3	Балет	Пр. произв.	80	6,05	12,84	41,92	284,4	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2											
	<b>Итого</b>			<b>20,8</b>	<b>13,24</b>	<b>103,62</b>	<b>577,6</b>	<b>0,27</b>	<b>12,7</b>	<b>0,14</b>	<b>2,3</b>	<b>380,3</b>	<b>269,3</b>	<b>75</b>	<b>4,4</b>											
<b>Обед</b>																										
1	Салат из белокочанной капусты, свежими огурцами.	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	300	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.	237	200	11,4	13,5	49,44	337,4	0,276	-	0,054	0,82	19	270,2	40,4	6,06											
4	Котлеты мясные	381	100	18,1	15,4	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5											
5	Кисель из свежих ягод	505	200	0,1	-	38,3	154	-	0,1	-	-	8	8	2	0,5											
6	Хлеб пшеничный I сорт.	Пр. произв.	100	7,6	1,6	49,2	235	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1											
7	Хлеб ржаной	Пр. произв.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9											
	<b>Итого</b>			<b>54,2</b>	<b>79,34</b>	<b>212,99</b>	<b>1885,48</b>	<b>0,852</b>	<b>59,02</b>	<b>0,442</b>	<b>11,27</b>	<b>236,6</b>	<b>1290</b>	<b>190</b>	<b>16,17</b>											
	<b>Общая калорийность</b>			<b>75</b>	<b>92,58</b>	<b>316,61</b>	<b>2463,08</b>	<b>1,122</b>	<b>71,72</b>	<b>0,582</b>	<b>13,57</b>	<b>616,9</b>	<b>1559,3</b>	<b>265</b>	<b>20,57</b>											

**ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово**  
**Меню: осенне-зимнее**  
**Возрастная категория: с 11 лет и старше**  
**10 день**



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порций и	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe													
<b>Завтрак</b>																												
1	Каша пшеничная вязкая	258	250	41,32	14,87	47,7	339	0,152	1,77	0,1	0,95	208,75	313,25	46,5	1,15													
2	Кисело молочный продукт(2,5%)	516	200	11,6	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2													
3	Батт	Пр. пролив.	80	6,0	4,64	41,12	209	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2													
4	Пиринки	589	85	0,1	0	15	60	0,	-	0	0	11	3	1	0,3													
5	Чай с сахаром	493	200	5,0	7,99	63	311	0,08	-	-	2,4	11	50	9	0,8													
<b>Итого</b>				<b>59,02</b>	<b>24,51</b>	<b>113,42</b>	<b>714</b>	<b>0,342</b>	<b>4,37</b>	<b>0,14</b>	<b>2,85</b>	<b>449,05</b>	<b>561,25</b>	<b>88,5</b>	<b>2,85</b>													
<b>Обед</b>																												
1	Салат картофельный с зеленым горошком	65	100	3,1	13,8	21,9	162	0,09	10,2	-	3,1	20	86	34	1,3													
2	Борш с капустой, картофелем.	128	300	21,9	12	11	114	0,11	19,9	-	4,85	53	134	39	1,4													
3	Сметана	479	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02													
3	Отварные макаронные изделия	291	200	37,4	17,4	39,1	391	0,15	0,6	0,05	1,3	22	195	27	2,5													
4	Курпиа в соусе с томатом	405	120	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	-	0,1	19	12	8	0,8													
5	Компот из свежих плодов.	507	200	7,6	1,6	49,2	235	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1													
6	Фрукты	Пр. пролив	150	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9													
7	Хлеб пшеничный I сорт	Пр. пролив	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2													
8	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. пролив	100	77,5	48,2	186,6	1216	0,71	52,3	0,05	4,2	185	661	178	13,2													
<b>Итого</b>				<b>136,52</b>	<b>72,71</b>	<b>300,02</b>	<b>1930</b>	<b>1,052</b>	<b>56,67</b>	<b>0,19</b>	<b>7,05</b>	<b>635</b>	<b>1222,25</b>	<b>2665</b>	<b>16,05</b>													