



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

Согласовано:

Ведущий бухгалтер

Е.А. Осиновская «31» августа 2023 г.

 Е.А. Осиновская

Согласовано:

Медицинская сестра диетическая

О.А. Горовая

«31» августа 2023 г.

 О.А. Горовая


Утверждаю

Директор

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Д.А. Субботина

«31» августа 2023 г.

 Д.А. Субботина



Примерное 10-дневное меню ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

для питания обучающихся с 7- 11 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

Менюготавливаемых блюд, разработано в соответствии СанПиП 2.3/2.4.3590-20



ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет
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	Fe
Завтрак															
1	Вареники с картофелем (полуфабрикат)	527	150	8,7	7,2	30,6	208	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	70,0	-	-	12	3	3	1,5
3	Багет	Пр. произв.	80	6	2,39	41,12	209	0,11	-	-	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	Икра кабачковая	Пр.произв.	60	1,14	2,94	4,62	71,4	0,02	4,2	-	1,86	24,6	17,4	9	0,42
6	Пряники	Пр. произв.	85	4,7	7,52	60	292	0,06	-	-	2,04	9,35	42,5	7,65	0,68
	Итого		585	21,29	21,47	159,22	952,2	0,31	74,3	0,58	5,71	104,16	208,99	45,65	4,74
Обед															
1	Салат из белокачанной капусты с морковью	4	100	1,6	10,1	9,6	136	-0,04	27,8	-	4,5	44	32	17	0,6
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	158	250	3,09	6,63	22,26	131,4	0,11	60,7	-	1,9	-	70,6	26,3	1,1
3	Пюре из гороха	417	200	21,4	4,2	42,6	256	2,11	-	0,	0	55,8	156,3	52	33,0
4	Тефтели из говядины с рисом	390	80	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
5	Кисель из яблок сушеных	506	200	0,1	-	38,3	154	0	0,1	0	0	8	8	2	0,5
6	Хлеб пшеничный	Пр. произв.	60	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично - ржаной	Пр.произв.	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18				35	158,8	47	3,9
	Итого		960	77,21	41,37	187,14	1372,1	2,66	88,6	0,04	8,22	208,8	696,7	187,1	43,22
			Общая калорийность	98,5	62,84	346,36	2324,3	2,97	162,9	0,62	13,93	309,96	905,69	232,75	47,96



Утверждаю
 Директор школы
Субботина
 Д.А.Субботина
 2023г

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет
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
Завтрак															
1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	247	200	11,70	16,84	31,52	287,4	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
2	Кофейный напиток с молоком	501	200	6,1	2,8	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	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
3	Багет	Пр. произв.	80	6	2,39	41,12	209	0,08	-	-	11,36	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
	Итого		550	28,95	27,45	88,92	713,2	0,6	2,72	0,7	32,37	317,81	460,79	100,1	3,76
Обед															
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	73	80	2,4	5,58	21,9	129	0,07	8,16	0	2,48	16	68,8	27,2	1,84
2	Суп картофельный с бобовыми	144	250	22,6	15,49	18,5	129,6	0,234	10,41	0,045	0,27	22,8	78,9	30,6	1,11
3	Капуста тушеная	423	150	4,2	9,4	11,5	145	0,08	34,0	0,06	0,14	122	110	48	2,0
4	Мясо тушеное	363	80	12,8	13,92	1,84	181,6	0,03	0,5	-	2,08	8,8	125,5	17,6	1,76
5	Сок	Пр. произв.	200	1,0	-	-	110,0	0,02	40	-	-	20	-	-	0,2
6	Хлеб пшеничный I сорт	Пр. произв.	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. произв.	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
8	Яблоки	Пр. произв.	150	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
		Общая калорийность	54,8	47,83	123,28	1150,9	0,776	103,07	0,105	6,49	264,6	630,2	196,2	14,3	
	Итого		1040	83,73	75,28	211,9	1864,1	1,376	105,79	0,805	8,86	582,41	1090,99	296,3	18,05

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
 Меню: осенне-зимнее, возраст 7-11 лет
 5 день



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe																
Завтрак																															
1	Пудинг из творога с рисом.	319	150	40,1	20,7	28,2	387	0,07	0,3	0,1	0,5	175	286	34	1,0																
2	Сухе молочный к блинцу	435	50	1,7	3,4	4,43	55,85	0,02	0,3	0,02	0,06	59,85	46,45	7,3	0,8																
2	Напиток из шиповника	519	200	0,1	-	14,9	56,87	-	-	-	-	11	3	1	0,3																
3	Батт.	Пр пронизв.	80	6,0	2,39	41,12	209,6	0,08	-	-	1,36	15,2	52	10,1	0,96																
4	Кумуртза консервированная	Пр пронизв.	50	0,8	-	3,04	19,2	0,06	25	0,12	0,7	14	26	20	0,9																
Итого														550	48,7	26,49	91,69	728,52	0,23	25,6	0,12	2,62	275,05	413,45	72,4	3,96					
Обед																															
1	Салат из свежесы и моркови	51	80	1,04	16,48	5,68	101,6	0,02	4,0	-	24,56	24	33,6	19,2	0,8																
2	Рассольник ленинградский	134	250	3,28	8,4	26,0	194	0,09	7,67	-	2,35	15,5	63,0	26,25	0,92																
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	180/5	4,5	6,1	29,0	187,6	0,135	5,1	0,045	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05																
4	Суфле рыбное.	335	100	31,6	48,0	2,6	118	0,07	0,4	0,06	1,0	57	203	26	0,7																
5	Сухе томатный	453	50	0,54	1,8	3,47	32,8	0,006	0,76	0,15	0,1	2,25	7,7	3,75	0,1																
5	Какао с молоком	496	200	6,5	3,7	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	-	124	110	27	0,8																
6	Хлеб пшеничный сорт.	Пр пронизв	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32																
7	Хлеб ржаной	Пр пронизв	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9																
Итого														1000	59,14	88,62	151,85	1202,9	1,462	19,49	0,125	29,38	318,5	731,1	190,75	9,49					
		Общая калорийность		107,84	115,11	243,54	1931,42	0,906	44,87	0,375	32,14	604,6	1158,35	267,8	13,57																



ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет
6 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	Каша боярская	261	200	11,5	35,2	49,77	562	0,106	1,38	0,08	0,62	152,4	0,51	298	1,14
2	Чай с молоком	495	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	1,5
3	Багет	Пр. произв.	80	6,05	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
4	Салат из моркови	7	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2		4,7	24	49	33	0,6
	Итого		580	19,2	48,51	127,07	1087,8	0,236	5,08	0,58	6,69	219,61	120,7	348,1	4,22
Обед															
1	Икра кабачковая	Пр. произв.	60	1,9	8,9	7,7	119	0,024	6,24	-	1,92	20,8	23,22	12	0,56
2	Свекольник	131	250	2,27	40,4	12,02	97	0,065	9,175	0,037	0,25	37,75	69,25	31	1,525
	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	200	12,0	78,69	22,4	208,5	0,084	0,42	0,01	0,68	13,4	119,4	15,7	1,69
4	Сок	Пр. произв.	200	0,5	0,2	0,1	46	0,01	2,0	-	-	7	-	-	1,4
5	Хлеб пшеничный I сорт	Пр. произв.	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
6	Хлеб ржаной	Пр. произв.	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
	Итого		850	28,35	132,33	95,32	895,4	0,498	17,835	0,057	4,2	146,75	453,97	123,4	10,41
			Общая калорийность	47,53	180,84	222,39	1983,2	0,734	22,95	0,637	10,89	366,36	574,67	471,5	14,63



ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет
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	К1
Завтрак															
1	Каша рисовая вязкая	253	200	6,28	12,26	37,0	279,4	0,06	0,0142	0,0023	0,28	131	169,4	37,2	0,56
2	Какао с молоком	496	200	6,5	3,7	25,0	144	0,04	1,3	0,02	-	238,0	182,0	27,10	0,2
3	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
4	Помидоры свежие	Пр. произв.	50	0,6	0,1	1,9	12	0,01	5,0	-	0,1	12	21	7	0,3
5	Пряники	Пр. произв.	85	4,7	7,52	60	292	-	---	-	7,3	122,3	235,9	59	512
	Итого		625	24,13	26,79	165,1	1011,2	0,18	6,314	0,522	9,05	518,51	660,49	140,4	2,04
Обед															
1	Салат из свеклы с соевыми огурцами	53	90	0,84	14,56	4,55	86,8	0,07	3,85	-	0,315	22,4	25,2	13,3	0,77
2	Суп с рыбными консервами	153	250	26,32	12,12	64,2	66,5	0,123	9,48	0,036	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
3	Азу	364	220	36,6	22,5	26,0	382	0,207	11,076	0,053	0,769	36,92	232,3	63,076	4,23
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 1 сорт	Пр. произв.	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
6	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. произв.	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
	Итого		890	74,96	51,82	174,59	1025	0,712	25,206	0,125	3,304	204,82	698,1	181,076	12,32
			Общая калорийность	99,09	78,61	339,69	2036,2	0,892	31,52	0,647	12,35	723,33	1358,59	321,47	14,36



Утверждаю
 Директор школы
Субботина
 Д.А.Субботина
 2023г.

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет
9 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	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	4,43	55,85	0,02	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	Багет	Пр. произв.	80	6,0	2,39	41,12	209,6	0,11	-	-	1,36	15,2	52	10,1	0,9
Итого			480	22,1	14,39	98,25	586,45	0,23	3,0	1,94	1,82	420,35	291,75	70,4	2,76
Обед															
1	Салат из белокочанной капусты, со свежими огурцами.	5	80	3,45	31,6	5,85	186,0	0,06	33,0	0,21	7,05	54	67,5	29,5	1,2
2	Суп из овощей с фасолью с сметаной.	143	300	4,44	5,88	18,33	138	0,132	18,44	0,051	0,3	59,7	120,3	40,2	1,74
3	Каша гречневая рассыпчатая	237	150-10	8,58	10,2	37,08	253,05	0,207	-	0,405	0,61	14,25	202,65	135,3	4,54
4	Котлеты мясные	381	100	51	17,8	14,3	286	0,09	0,	0,04	0,05	39	185	26	2,8
5	Кисель из свежих ягод	505	200	0,2	0,1	21,5	87	0,01	29,3	-	-	10	11	7	0,3
6	Хлеб пшеничный I сорт,	Пр. произв	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб ржаной	Пр. произв	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
Итого			890	79,07	63,22	156,8	1358,75	1,304	80,74	0,706	9,33	235,95,95	822,45	302,3	15,8
Общая калорийность				101,17	77,61	255,05	1945,2	1,514	83,74	0,866	11,15	653,3	1114,2	372,7	18,56

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет
10 день



Утверждено
 Директор школы
 Д.А. Субоотина
 2023г.

№ 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 пшениная вязкая	258	200	11,32	14,8	44,7	339	0,122	0,142	0,08	0,76	167	250,6	37,2	0,92												
2	Кисело молочный продукт 2,5% ф.о	516	200	11,6	5,0	8,0	100	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2												
3	Батет	Пр. пропиз.	80	6,0	2,39	41,12	209,6	0,08	-	-	1,36	15,2	52	10,1	0,96												
4	Пряники	Пр. пропиз.	85	5,0	7,99	63	311	0,08	-	-	2,4	11	50	9	3,18												
5	Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3												
	Итого		564	34,05	30,18	171,85	1019,6	2,742	5,484	0,12	4,52	442,2	355,18	85,3	5,62												
Обед																											
1	Салат картофельный с зеленым горошком	65	80	2,48	8,8	7,84	123,2	0,064	8,16	0,02	3,68	14,4	52,8	14,4	12,24												
2	Борщ с капустой, картофелем.	128	250	2,53	6,12	17,46	135	0,66	11,94	-	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87												
3	Сметана	479	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,03	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02												
3	Отварные макаронные изделия	291	200	9,42	1,2	48,4	241,6	0,09	0,02	0	1,3	9,5	59,5	13,5	0,6												
4	Курита в соусе с томатом	405	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,05	34	90	16	1,0												
5	Компот из свежих плодов.	507	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	-	0,1	19	12	8	0,8												
6	Фрукты	Пр. пропиз.	150	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2												
7	Хлеб пшеничный 1 сорт	Пр. пропиз.	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32												
8	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. пропиз.	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9												
	Итого		1140	40,58	34,76	169,9	1229,7	24	44,06	0,06	8,11	147,5	592,2	139,72	10,43												
				Общая калорийность	74,64	64,94	341,75	2249,3	5,14	49,54	0,18	12,63	589,7	947,38	225,02	13,61											