
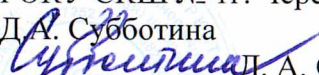
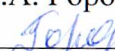





**Министерство образования Иркутской области**

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

Согласовано: Ведущий бухгалтер Е.А. Осиновская  Е.А. Осиновская «01.03.2024.»		Утверждаю Директор ГОКУ СКШ № 1г. Черемхово Д.А. Субботина  Д.А. Субботина «01.03.2024.»
Согласовано: Медицинская сестра диетическая О.А. Горовая  О.А. Горовая «01.03.2024.»		

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

Утверждаю  
 Директор школы  
*Субботина*  
 Д.А.Субботина  
 « 1 » *марта* 2024г.

**Меню: весеннее**  
**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
<b>Завтрак</b>															
1	Вареники с картофелем (полуфабрикат))	527.	200	10,71	2,75	19,7	146,49	0,65	0	0	0	39,46			0,34
2	Напиток из шиповника	519	200	0,7	0,6	22,8	97	0,01	70,0	-	-	12	3	3	1,5
3	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	9,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
4	Масло сливочное	478	10	0,1	8,15	0,1	74,4	-	-	0,05	0,1	2,0,12	0,19	-	0,2
5	Яйцо куриное вареное	300	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	0,2	22	722	77	5,0	1,50
	<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>16,95</b>	<b>25,45</b>	<b>117,18</b>	<b>729,8</b>	<b>0,23</b>	<b>70,1</b>	<b>0,68</b>	<b>1,8</b>	<b>70,2</b>	<b>148,9</b>	<b>29</b>	<b>3,62</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	65	100	3,5	5,7	8,0	92	0,06	9,36	0,02	2,4	15,2	68	24	0,9
2	Суп крестьянский с крупой.	154	300	4,12	8,88	29,68	175,2	0,132	9,72	-	2,28	21,6	84,8	31,6	1,32
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
4	Рис припущенный	415	200	5,95	10,9	54,0	33025	0,45	-	0,0675	0,45	8	114,25	36,25	0,85
5	Суфле рыбное	335	100	13	39	2,08	94,4	0,07	0,4	0,07	0,6	57	203	26	0,7
6	Соус сметанный	442	50	0,55	1,86	3,47	32,8	0,06	0,78	0,015	0,105	2,25	7,7	3,75	0,185
7	Кисель из яблок сушеных	506	200		31,1	126	0	0,01	-	-	0,1	14	12	3	0,7
8	Хлеб пшеничный	Пр.произв.	70	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
9	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>1120</b>	<b>60,32</b>	<b>95,34</b>	<b>215,55</b>	<b>1463,25</b>	<b>0,814</b>	<b>36,9</b>	<b>0,352</b>	<b>15,635</b>	<b>231,55</b>	<b>624,75</b>	<b>161,6</b>	<b>80,55</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>77,47</b>	<b>120,79</b>	<b>332,43</b>	<b>2183,05</b>	<b>1,044</b>	<b>107</b>	<b>1,032</b>	<b>17,435</b>	<b>301,75</b>	<b>773,65</b>	<b>190,6</b>	<b>11,675</b>



**Меню: весеннее**  
**возрастная категория с 11 и старше**  
**2 день**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fl
<b>Завтрак</b>															
1	Каша пшеничная рассыпчатая	241	200	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	Чай с молоком	495	200	20,0	6,4	17,0	174,0	0,004	1,3	0,02	-	238,0	182,0	27	0,2
3	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	9,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
4	Масло сливочное	478	10	0,1	8,15	0,1	74,4	-	-	0,05	0,1	2,0,12	0,19	-	0,2
5	Пряники	Пр. произ.	40	2,9	1,88	30	146,4	0,03	-	-	1	4,4	20	3,6	0,32
	<b>Итого</b>		<b>530</b>	<b>37,8</b>	<b>27,42</b>	<b>99,72</b>	<b>718,15</b>	<b>0,214</b>	<b>3,02</b>	<b>0,193</b>	<b>2,0</b>	<b>415,25</b>	<b>422,5</b>	<b>83,25</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови и яблок	9	100	1,0	20,2	34	100	0,05	42,6	-	5,1	23	22	15	0,8
2	Суп картофельный с бобовыми	144	300	2,92	16,0	17,04	152	0,076	16,48	-	3,84	55,2	84,8	42	1,92
3	Каша перловая рассыпчатая.	242	180	5,75	7,05	25,07	211,6	20,7	7,82	0,069	0,23	59,8	131,1	4307	1,67
4	Котлеты	381	100	6,0	2,1	9,6	113,0	0,07	0,4	0,02	1,0	-	160,0	23,0	0,6
5	Соус сметанный	442	50	1,41	5,4	1,96	57,63	0	0,1	-	-	8	8	2	0,5
6	Кисель из свежих ягод.	504	200	0,1	-	38,9	154	0	0,1	-	-	8	8	2	0,5
7	Хлеб пшеничный	Пр. произ.	80	15,2	3,2	98,4	464	22,035	35,35	5,869	8,45	197,4	49,37	138,2	11,92
8	Хлеб ржаной.	Пр. произ.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18				35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>		<b>1110</b>	<b>31,37</b>	<b>48,55</b>	<b>211,11</b>	<b>1150,6</b>	<b>42,941</b>	<b>103,15</b>	<b>5,968</b>	<b>22,82</b>	<b>398,4</b>	<b>466,27</b>	<b>268,27</b>	<b>31,91</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>69,17</b>	<b>75,97</b>	<b>310,83</b>	<b>1868,75</b>	<b>43,155</b>	<b>106,17</b>	<b>6,161</b>	<b>24,82</b>	<b>1027,65</b>	<b>888,77</b>	<b>351,52</b>	<b>33,81</b>



**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: с 11 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	Макаронные изделия отварные	291	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	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
3	Хлеб пшеничный	Пр.произ.	80	6,08	0,6	9,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
4	Масло сливочное	478	10	0,1	8,15	0,1	74,4	-	-	0,05	0,1	2,0,12	0,19	-	0,2
5	Яйцо куриное вареное .	300	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,3	-	0,1	0,2	22	77	5	1,0
	<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>27,4</b>	<b>31,45</b>	<b>105,94</b>	<b>745</b>	<b>0,635</b>	<b>4,57</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>248,45</b>	<b>448</b>	<b>103,4</b>	<b>2,62</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови с изюмом	10	100	0,96	0,16	18,08	76,8	0,05	3,4	-	0,4	39	56	33	09
2	Суп с рыбными консервами	153	300	16,45	7,5	16,2	166	0,31	13,88	0,06	0,36	30,4	105,2	40,8	1,48
3	Картофельное пюре	429	200	4,2	9,4	11,5	145	0,08	34,0	0,06	0,14	122	110	48	2,0
4	Курица в соусе с томатом	405	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,3	0,5	34	90	16	1,0
5	Соус сметанный	442	50	0,77	5,3	1,69	57,65	0,008	0,035	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,55
6	Сок	Пр. произ.	200	1,0	-	-	110,0	0,02	4,0	-	-	20,0	-	14,0	0,2
7	Хлеб пшеничный	Пр. произ.	80	15,2	32	984	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
3	Хлеб ржаной	Пр.произв.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	-	-	-	3,5	158	47	3,9
3	Яблоки	Пр.произ.	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0		0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого</b>		<b>1230</b>	<b>48,72</b>	<b>249,02</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,914</b>	<b>63,58</b>	<b>0,14</b>	<b>6,0</b>	<b>262,4</b>	<b>558,2</b>	<b>171,8</b>	<b>8,38</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>76,12</b>	<b>280,47</b>	<b>249,34</b>	<b>1958,8</b>	<b>1,549</b>	<b>68,11</b>	<b>0,16</b>	<b>6,0</b>	<b>510,85</b>	<b>1006,2</b>	<b>171,8</b>	<b>11,0</b>



**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: с 11 лет и старше**  
**4 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	Ca	P	Ма	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	Каша гречневая рассыпчатая	237	200	11,575	9,7	38,57	269,25	0,097	1,7	0,065	0,65	166	151,5	25,25	0,55
2	Напиток с шиповником.	519	200	0,7	0,6	22,8	97	0,01	70	-	-	12	13	3	1,5
3	Хлеб пшеничный	Пром.пр.	80	6,08	0,6	9,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
4	Масло сливочное	478	10	0,1	8,15	0,1	74,4	-	-	0,05	0,1	2,0,12	0,19	-	0,2
5	Зеленый горошек консервированный	Пром. произв	70	0,7	-	1,5	9,0								
	<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>39,125</b>	<b>30,15</b>	<b>107,05</b>	<b>1185,25</b>	<b>0,267</b>	<b>3,078</b>	<b>21,765</b>	<b>2,6</b>	<b>425,93</b>	<b>548,8</b>	<b>268,85</b>	<b>147,95</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	73	100	3,1	13,8	21,9	162	0,09	10,2	-	3,0	20	26	34	1,3
2	Суп из овощей с фасолью	143	300	37	4,9	15,2	115,5	0,11	15,7	0,047	0,25	49,75	101	33,5	1,45
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
4	Отварные макаронные изделия	291	150/5	4,5	6,1	29,0	187,6	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
5	Гуляш из говядины	367	100	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,05	39	185	26	2,8
6	Кофейный напиток с молоком	501	200	6,1	2,8	25,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшеничный	Пр. произ.	80	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
8	Хлеб ржаной	Пр. произв.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	0,14	-	-	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>		<b>1030</b>	<b>57,71</b>	<b>77,205</b>	<b>218,15</b>	<b>1355,8</b>	<b>1,317</b>	<b>14,78</b>	<b>0,18</b>	<b>7,315</b>	<b>173,45</b>	<b>493,6</b>	<b>396,65</b>	<b>8,795</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>96,835</b>	<b>104,35</b>	<b>432,25</b>	<b>2541,05</b>	<b>1,584</b>	<b>20,936</b>	<b>43,71</b>	<b>12,515</b>	<b>599,38</b>	<b>1042,4</b>	<b>665,4</b>	<b>156,745</b>

Утверждаю  
 Директор школы  
*Субботина*  
 Д.А.Субботина  
 « 1 » марта 2024г.

**Меню: весеннее**  
**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
<b>Завтрак</b>															
1	Пудинг из творога с рисом	318	180	39,6	119,9	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	229	281	33	1,4
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
3	Йогурт	517	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	-	238	182	28	0,2
4	Хлеб пшеничный	Пром. произ	80	7,55	14,05	51,48	336,8	0,1	-	0,59	1,8	3,1	66,9	-	0,02
5	Масло сливочное	478	20	0,4	33	0,16	149,6	-	-	0,11	0,2	2,4	3,8	-	0,4
6	Кукуруза консервированная	Пр. произв.	80	1,32	0	6,72	34,8								
	<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>47,25</b>	<b>33,95</b>	<b>98,08</b>	<b>780,67</b>	<b>0,20</b>	<b>0,3</b>	<b>0,69</b>	<b>2,5</b>	<b>243,1</b>	<b>350,9</b>	<b>34</b>	<b>1,72</b>
<b>Обед</b>															
1	Икра кабачковая	Пр. произв.	100	1,04	16,48	5,68	101,6	0,02	4,0	-	24,56	24	336,6	19,2	0,8
2	Свекольник	131	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	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
4	Картофельное пюре	429	200	5,75	7,05	25,07	211,6	20,7	7,82	0,069	0,23	59,8	131,1	43,07	1,67
5	Мясные котлеты.	381	100	44,0	19,0	1,9	267	0,08	0,1	0,09	0,6	27	230	26	3,3
6	Напиток из шиповника	519	200	7,0	0,6	22,8	97	0,01	70	-	-	12	3	3	1,5
7	Хлеб пшеничный	Пр.произв	80	15,2	32	98,4	465	0,022	-	-	40	130	28	88	2,2
8	Хлеб ржаной	Пр. произв.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	0,14	-	-	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>		<b>1090</b>	<b>76,83</b>	<b>99,95</b>	<b>281,47</b>	<b>1455,60</b>	<b>28,996</b>	<b>46,5</b>	<b>0,179</b>	<b>75,69</b>	<b>427,6</b>	<b>663,9</b>	<b>268,07</b>	<b>14,85</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>124,08</b>	<b>133,9</b>	<b>379,55</b>	<b>2236,27</b>	<b>29,196</b>	<b>46,8</b>	<b>0,869</b>	<b>78,19</b>	<b>670,7</b>	<b>1014,9</b>	<b>302,07</b>	<b>16,57</b>



**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: с 11 лет и старше**  
**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	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	Каша манная молочная жидкая	262	250	9,2	7,76	30,86	215,4	0,07	1,38	0,05	0,5	132,8	121,2	20,2	0,44
2	Чай с лимоном	494	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	1,5
3	Хлеб пшеничный	Пр. произв.	80	6,08	0,6	9,36	188	0,08	0	0,	0,88	16	52	11,2	0,88
4	Масло сливочное	478	10	0,1	8,25	0,08	74,4	-	-	0,05	0,1	0,12	0,19	-	0,2
5	Пряники	Пр. произв.	60	3,54	2,82	45	219	0,04	-	-	0,1	11	50	9	0,8
	<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>28,135</b>	<b>54,65</b>	<b>128,29</b>	<b>1080,5</b>	<b>1,34</b>	<b>2,52</b>	<b>0,342</b>	<b>2,42</b>	<b>344,62</b>	<b>422,94</b>	<b>88</b>	<b>4,91</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	53	100	1,9	8,9	7,7	119	0,024	6,24	-	1,92	20,8	232	12	0,36
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	158	300	2,27	40,4	12,02	97	0,065	9,175	0,0375	0,25	37,75	69,25	31	1,525
3	Плов из отварной курицы	406	200	28,7	27,4	39,7	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	1,33	31	1,3
4	Компот из смеси сухофруктов	508	200	0,15	-	27	110	-	0,5	-	-	28	19	7	1,5
5	Хлеб ржаной	Пр. произв.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	0,14	-	-	3,5	158	47	3,9
6	Хлеб пшеничный I сорт	Пр. произв.	200	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	40	130	28	28	2,2
	<b>Итого</b>		<b>1000</b>	<b>48,94</b>	<b>72,6</b>	<b>154,04</b>	<b>1070,2</b>	<b>0,26</b>	<b>23,35</b>	<b>0,185</b>	<b>43,27</b>	<b>234,2</b>	<b>512,8</b>	<b>109,3</b>	<b>8,2</b>
			<b>Общая калорийность</b>	<b>76,67</b>	<b>127,25</b>	<b>282,33</b>	<b>2150,7</b>	<b>1,6</b>	<b>25,87</b>	<b>0,527</b>	<b>45,69</b>	<b>578,82</b>	<b>935,74</b>	<b>197,3</b>	<b>13,11</b>

Утверждаю  
 Директор школы  
*Субботина*  
 Д.А.Субботина  
 « 1 » *марта* 2024г.

**Меню: весеннее**  
**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	Кофейный напиток с молоком.	501	200	6,1	2,8	15,9	79	001	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
3	Хлеб пшеничный	Пр. произв.	80	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
4	Масло сливочное	478	10	0,1	8,15	0,1	74,4	-	-	0,05	0,1	2,01	0,19	-	0,2
5	Помидоры свежие в нарезке	Пр. произв	80	1,1	0,4	3,8	24	0,06	1	-	0,7	14	26	20	0,9
	<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>35,29</b>	<b>27,52</b>	<b>114,65</b>	<b>785,25</b>	<b>0,225</b>	<b>3,07</b>	<b>0,12</b>	<b>2,05</b>	<b>420,75</b>	<b>458,75</b>	<b>86,7</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>															
1	Огурцы свежие в нарезке	Пр. произв.	80	0,6	0,08	2,0	11,4	0,02	8	-	0,08	18,4	33,3	11,2	0,48
2	Щи из свежей капусты с картофелем	142	300	26,32	12,12	64,2	665	0,123	9,48	0,36	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
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
4	Картофельное пюре	429	200	5,0	9,4	21,8	184	0,13	6,8	0,06	0,2	52	144	38	1,4
5	Тефтели мясные	381	100	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
6	Соус томатный	453	50	0,54	1,8	3,47	32,8	0,006	0,76	0,015	0,1	2,25	7,7	3,75	0,18
7	Напиток из шиповника	519	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	-	-	12	3	3	1,5
8	Хлеб ржаной	Пр. произв	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	1,4	-	-	3,5	158	47	39
9	Хлеб пшеничный	Пр. произв	200	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
	<b>Итого</b>		<b>1060</b>	<b>90,62</b>	<b>94,22</b>	<b>223</b>	<b>1432</b>	<b>0,425</b>	<b>30,18</b>	<b>0,106</b>	<b>8,6</b>	<b>206,5</b>	<b>672,9</b>	<b>189,9</b>	<b>10,9</b>
		<b>Общая калорийность</b>	<b>125,91</b>	<b>121,74</b>	<b>337,65</b>	<b>2217,25</b>	<b>0,65</b>	<b>33,25</b>	<b>0,226</b>	<b>10,65</b>	<b>627,25</b>	<b>1131,65</b>	<b>2766,0</b>	<b>13,0</b>	





**Меню: весеннее**  
**возрастная категория с 11 и старше**  
**8 день**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологиче ской карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fl
<b>Завтрак</b>															
1	Каша ячневая вязкая	255	220	9,06	11,9	35,76	271,2	0,12	1,43	0,08	0,76	167	250,6	37,2	0,92
2	Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	-	-	-	-	11	3	1	0,3
3	Яйцо куриное вареное	300	40	10,2	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1,0
4	Яблоки	Пром. произв	100	04	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	2	16	11	9	2,2
5	Хлеб пшеничный	Пр. произв.	80	6,08	0,6	9,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
6	Масло сливочное	478	10	0,1	8,15	0,1	74,4	-	-	0,05	0,1	2,0,12	0,19	-	0,2
	<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>15,985</b>	<b>19,23</b>	<b>105,66</b>	<b>656,4</b>	<b>0,17</b>	<b>3,385</b>	<b>0,082</b>	<b>2,64</b>	<b>78,112</b>	<b>488,19</b>	<b>29,1</b>	<b>2,79</b>
<b>Обед</b>															
1	Винегрет овощной	76	100	1,3	21,6	6,8	130	0,04	8,4	-	4,6	23	40	18	0,8
2	Суп с крупой	155	300	2,1	11,94	9,33	9,6	0,69	22,17	-	2,85	40,8	57	26,7	0,96
3	Запеканка капустная с говядиной	374	220	25,8	23,2	10,5	347	0,11	8,8	0,08	1,1	119	287	50	37,6
4	Компот из свежих плодов	507	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	-	-	12	3	3	11,5
5	Хлеб пшеничный	Пр. произв	80	15,2	32	984	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
6	Хлеб ржаной	Пр. произв	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	0,14	-	-	3,5	158	47	3,9
	<b>Итого</b>		<b>900</b>	<b>50,3</b>	<b>79,37</b>	<b>174,94</b>	<b>1246,2</b>	<b>0,712</b>	<b>109,36</b>	<b>0,03</b>	<b>6,5</b>	<b>232,4</b>	<b>698</b>	<b>359,6</b>	<b>13,78</b>
		<b>Общая калорийность</b>	<b>66,285</b>	<b>98,6</b>	<b>280,6</b>	<b>1902,6</b>	<b>0,882</b>	<b>112,74</b>	<b>0,112</b>	<b>9,14</b>	<b>310,512</b>	<b>1186,13</b>	<b>388,7</b>	<b>16,57</b>	

Утверждаю  
 Директор школы  
*Субботина*  
 Д.А.Субботина  
 « 1 » *Марта* 2024г.

**Меню: весеннее**  
**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 100 г (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fl
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка рисовая с творогом	316	200	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 сладкий	440	50	1,3	3,24	7,85	65,25	0,01	0,3	0,01	0,05	45,5	50	0,07	0,75
3	Чай с лимонами и сахаром	494	200	11,6	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	-	340	180	28	0,2
4	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	9,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
5	Масло сливочное	478	10	0,1	8,15	0,1	74,4	-	-	0,05	0,1	2,0,12	0,19	-	0,2
	<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>33,45</b>	<b>27,65</b>	<b>185,18</b>	<b>676,8</b>	<b>0,24</b>	<b>2,7</b>	<b>0,73</b>	<b>2,2</b>	<b>376,3</b>	<b>70,47</b>	<b>66</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы и моркови	51	100	1,3	20,6	7,1	127	0,03	5,0	-	30,7	30	42	24	1,0
2	Рассольник «Ленинградский»	134	300	2,05	5,88	18,33	138	0,132	18,44	0,051	0,3	59,7	120,3	40,2	1,74
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
4	Жаркое по-домашнему	369	220	8,58	10,2	37,08	253,05	0,2	-	0,405	0,614	14			
5	Кофейный напиток с молоком	501	200	6,1	1,8	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
6	Хлеб пшеничный	Пр. произв	80	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
7	Хлеб ржаной	Пр. произв	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	0,14	-	-	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>		<b>990</b>	<b>56,07</b>	<b>110,24</b>	<b>236,69</b>	<b>1391,5</b>	<b>157,594</b>	<b>78,36</b>	<b>1,135</b>	<b>10,89</b>	<b>237,0</b>	<b>684,6</b>	<b>356,0</b>	<b>17,08</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>89,52</b>	<b>137,89</b>	<b>421,87</b>	<b>2068,3</b>	<b>158,036</b>	<b>81,06</b>	<b>1,865</b>	<b>13,09</b>	<b>613,3</b>	<b>755,07</b>	<b>422</b>	<b>19,3</b>



**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: с 11 лет и старше**  
**10 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	Каша «Дружба»	260	250	6,57	14,5	31,3	282,3	0,1	1,6	0	0,25	158,2	175,5	38,5	0,7
2	Йогурт 2,5 % жирности	Пр. произв.	200	10,0	6,4	17,0	176	0,06	1,2	0,04	-	238	182	28	0,2
3	Хлеб пшеничный	Пр. произв.	80	6,08	0,6	9,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
4	Масло сливочное	478	10	0,1	8,15	0,1	74,4	-	-	0,05	0,1	2,0,12	0,19	-	0,2
5	Яблоки	Пр. произв.	100	1,5	0,5	21	26	0,04	19	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>165,52</b>	<b>30,24</b>	<b>106</b>	<b>770</b>	<b>0,372</b>	<b>4,37</b>	<b>2,24</b>	<b>2,85</b>	<b>467,95</b>	<b>580,25</b>	<b>164,5</b>	<b>3,55</b>
<b>Обед</b>															
1	Помидоры свежие в нарезке	Пр. произв.	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,7	23	42	14	0,6
2	Борщ с капустой и картофелем	128	300	21,9	6,0	12,7	114	0,05	8,1	-	2,94	51	118,8	41,1	2,04
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
4	Картофельное пюре	429	200	4,2	6,8	21,8	184	0,12	6,8	0,06	0,2	52	114	38	0,14
5	Котлеты рыбные	345	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	23	0,6
6	Соус томатный	453	50	0,54	1,8	3,47	32,8	0,006	0,76	0,015	0,1	2,25	7,7	3,75	0,18
7	Компот из смеси сухофруктов	508	200	0,5		27	110	0,01	0,5	-	-	28	13	7	1,5
8	Хлеб пшеничный	Пр. произв.	80	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
9	Хлеб ржаной	Пр. произв.	100	6,6	2,4	33,4	174	0,18	0,14	-	-	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>		<b>1140</b>	<b>12,55</b>	<b>79,9</b>	<b>169,3</b>	<b>1323</b>	<b>0,412</b>	<b>50,3</b>	<b>0,08</b>	<b>16,75</b>	<b>184</b>	<b>843</b>	<b>195</b>	<b>12,7</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>178,59</b>	<b>110,17</b>	<b>288,8</b>	<b>2151,5</b>	<b>1,234</b>	<b>54,67</b>	<b>2,32</b>	<b>14,6</b>	<b>651,95</b>	<b>1423,25</b>	<b>359,5</b>	<b>15,85</b>