



Министерство образования Иркутской области

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

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

Примерное 10-дневное меню ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово
для питания обучающихся с 7- 11 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
 Д.А.Субботина
 « 1 » сентября 2024г

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
Меню: весеннее с 7 до 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	13,7	2,75	49,2	146,49	0,65	0	0	0	39,46	79	13	0,9
2	Напиток из шиповника	519	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	-	-	12	3	3	1,5
3	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	39,36	188	0,08	-	-	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	0,19	3,8	-
5	Яйцо куриное вареное	300	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03-	0	0,1	0,2	22	77	5	1,0
	Итого		530	25,88	16,5	111,74	568,89	0,77	70,1	0,25	22,9	89,65	214,8	20,5	4,03
Обед															
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	65	80	2,2	5,7	8,0	92	-0,06	9,36	0,16	1,98	15,2	54,4	19,2	0,72
2	Суп крестьянский с крупой .	154	250	2,13	5,1	14,55	112,5	0,005	9,95	-	2,4	26,25	67	195	0,7
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	150	3,54	6,0	32,4	198,15	0,02	-	0,04	0,27	4,8	68,55	21,75	0,51
5	Суфле рыбное	335	80	13	3,8	2,08	94,4	0,05	0,32	0,048	0,8	45,6	162,4	20,8	0,56
6	Соус сметанный	442	50	0,77	5,33	1,65	57,65	0,008	0,035	0,031	0,1	21,2	24,7	2,4	0,08
7	Кисель из яблок сушеных.	506	200	0,3	-	31,1	126	0	0,1	-	-	14	12	3	0,7
8	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	70	5,32	0,56	34,4	164,5	0,77	-	-	0,77	14	45,5	9,8	7,7
9	Хлеб -ржаной		80	5,28	1,0	27	139,2	0,14	-	-	1,1	28	126,	37	3,1
	Итого		970	32,8	28,99	151,54	861,38	1,056	19,88	0,229	7,45	299,7	566,65	309,85	14,09
		Общая калорийность		58,08	45,49	263,28	1430,27	1,86	89,9	0,539	30,43	387,35	781,45	330,35	18,39

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

ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово
Меню: весеннее с 7 до 11 лет
2 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 пшениная рассыпчатая	241	200	8,24	11,0	48,84	328	0,2	-	0,6	0,3	22	28	6,34	2,08
2	Чай с молоком	495	200	3,0	1,3	15,9	81	0	1,3	0,01	-	127	93	15	0,4
3	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	39,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
4	Масло сливочное	478	10	0,1	8,25	0,1	74,4	-	-	0,05	0,1	0,12	0,19	-	0,02
5	Пряники	Промышленного пр.	85	2,9	1,88	30	146,4	0,03	-	-	1	4,4	20	3,6	0,32
	Итого		530	20,32	23,03	134,2	817,8	0,31	1,3	0,66	2,08	169,52	193,19	36,14	3,7
Обед															
1	Салат из моркови и яблок	9	80	0,6	7,14	5,04	86,8	0,02	3,57	-	3,29	20,3	25,9	17,5	0,7
2	Суп картофельный с бобовыми	144	250	2,3	3,4	12,2	86,4	0,1	7,0	0,03	0,18	15,2	52,2	20,4	0,74
3	Каша перловая рассыпчатая	242	200	4,5	6,7	31,4	209,25	0,004	-	0,04	0,6	160	159,45	19,5	0,9
4	Котлеты	381	80	33,2	17,8	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
5	Соус сметанный	442	50	1,41	5,4	1,96	57,65	0,08	0,03	0,031	0,1	21,2	24,7	24	0,05
6	Кисель из свежих ягод	504	200	0,1	-	38,9	154	0	0,1	-	-	8	8	2	0,5
7	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,64	39,34	188	0,088	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
8	Хлеб – ржаной	Промышленного пр.	70	4,62	0,84	23,8	121	0,1	-	-	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
	Итого		950	52,81	41,92	166,94	1189,1	0,482	10,7	0,14	6,53	304,2	617,85	153,5	9,3
		Общая калорийность		73,13	64,95	301,14	2006,9	0,792	12,0	0,8	8,61	473,72	811,01	189,64	13

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

ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово
 Меню: весеннее с 7 до 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	Ca	P	Ma	Fe
Завтрак															
1	Макаронные изделия отварные	291	200	7,54	0,04	38,72	193,2	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	0,01	1,3	0,2	-	12,6	90	14	0,1
3	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	39,36	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	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	0,2	77	5	1,0
	Итого		530	24,95	16,19	240,41	597,6	0,3	2,72	0,33	1,98	205,832	460,7	101,2	3,88
Обед															
1	Салат из моркови с изюмом	10	80	0,96	0,16	18,08	76,8	0,05	3,4	-	0,4	39	56	33	0,9
2	Суп с рыбными консервами	153	250	2,76	5,49	18,5	129,6	0,2	10,41	0,045	0,27	22,8	165,7	48,25	1,2
3	Картофельное пюре	429	150	5,0	9,4	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
4	Курица в соусе с томатом.	405	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	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	Промышленного пр.	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	-	-	14	-	-	2,8
7	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	-	-	0,77	14	45,5	9,8	7,7
8	Хлеб ржаной	Промышленного пр.	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	-	-	1,1	28	126,4	37,6	3,12
9	Яблоки	Промышленного пр.	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0		0,4	8	28	42	0,6
	Итого		930	66,59	43,27	164,1	1230,75	0,819	35,64	0,115	3,297	239	770,72	240	21,48
		Общая калорийность	91,54	102,73	404,52	1828,35	1,119	38,36	0,475	5,277	444,32	1231,4	341	25,36	



ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово
Меню: весеннее с 7 до 11 лет
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	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак															
1	Каша гречневая рассыпчатая	237	200	11,4	10,46	49,4	337,4	0,3	-	0,6	1,0	23,75	337,75	225,5	7,57
2	Напиток с шиповником	519	200	0,3	0,6	22,8	97	0,01	70	-	-	12	13	3	1,5
3	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	39,36	188	0,08	-	-	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	-	0,02
5	Зеленый горошек консервированный	Промышленного пр.	50	0,7	-	1,5	9,0								
	Итого		540	18,98	20,31	113,14	752,8	0,42	80	0,65	3,98	67,87	413,94	248,7	12,17
Обед															
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	73	100	3,1	6,9	21,9	162	0,09	10,2	-	3,0	20	26	34	1,3
2	Суп из овощей с фасолью	143	250	3,7	4,4	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 макароны с изделия.	291	200	7,5	7,27	38,7	193,2	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
5	Гуляш из говядины	367	100	17,2	18,3	3,5	247,5	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
6	Кофейный напиток с молоком	501	200	3,2	2,8	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
7	Хлеб пшеничный I сорт	Промышленного пр.	70	5,32	0,56	34,44	164,0	0,077	-	-	0,77	14	45,5	9,8	7,7
8	Хлеб ржаной	Промышленного пр.	80	5,28	0,96	27	139,2	0,14	-	-	1,1	28	126,4	37,6	3,1
	Итого		1010	45,56	42,69	157	1116,6	0,68	32,34	0,162	5,8	324,55	665,5	184,3	17
		Общая калорийность		64,54	63	270,14	1869,4	0,715	112,34	0,812	9,78	3,92,42	1079,6	433	29,69

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

ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово
 Меню: весеннее с 7 до 11 лет
 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
Завтрак															
1	Пудинг из творога с рисом	318	150	20,8	20,5	28,2	387	0,07	0,3	0,11	0,5	175	286	34	1,0
2	Соус молочной 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	17,0	174	0,06	1,2	0,04	-	238	182	28	0,2
4	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	39,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
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	Промышленного пр.	60	1,32	0	6,72	34,8								
	Итого		560	36,8	94,5	103,87	959,27	0,21	1,6	0,26	1,64	372,25	498,25	79,5	3,88
Обед															
1	Икра кабачковая	Промышленного пр.	80	1,04	16,48	5,68	101,6	0,02	4,0	-	24,56	24	33,6	19,2	0,8
2	Свекольник	131	250	3,28	8,4	26,0	194	0,09	7,67	-	2,35	15,5	630	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
4	Картофельное пюре	429	200	5,0	9,4	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
5	Мясные котлеты	381	100	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
6	Напиток из шиповника	519	200	7,0	0,6	22,8	97	0,01	70	-	-	12	3	3	1,5
7	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	-	-	0,77	14	45,5	9,8	7,7
8	Хлеб ржаной	Промышленного пр.	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	-	-	1,1	28	126,4	37,6	3,1
	Итого		990	64,96	55,7	152,7	1182,5	0,61	88,51	1,1	29,51	193,3	1143,6	160,7	18,24
		Общая калорийность	101,76	150,2	255,93	2141,97	0,82	90,11	1,36	31,15	564,55	1641,8	240,25	22,12	

ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово
Меню: весеннее с 7 до 11 лет
6 день

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ 406 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 манная молочная жидкая	262	200	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 лимонами	494	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	1,5
3	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	39,36	188	0,08	-	-	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	Кондитерское изделие пряники	Промышленного пр.	60	3,54	2,82	45	219	0,04	-	-	0,1	11	50	9	0,8
	Итого		550	19,42	19,43	142,3	806,8	0,2	1,88	1,0	1,58	187,92	242,39	47,4	3,82
Обед															
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	53	80	1,9	8,9	7,7	119	0,024	6,24	-	1,92	20,8	23,2	12	0,56
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	158	250	2,27	40,4	12,02	97	0,065	9,175	0,0375	0,25	37,75	69,25	31	1,525
4	Плов из отварной курицы	406	200	16,0	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
5	Компот из смеси сухофруктов.	508	200	0,15	-	27	110	-	0,5	-	-	28	19	7	1,5
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	Промышленного пр.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	-	-	0,77	14	45,5	9,8	7,7
7	Хлеб ржаной	Промышленного пр.	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	-	-	1,1	28	126,4	37,6	3,12
	Итого		880	30,92	66,72	145,78	988,7	0,33	17,21	0,475	9,44	141,55	416,35	128,4	15,7
		Общая калорийность		50,84	86,15	288,08	1795,5	0,53	19,09	1,047	10,02	329,47	658,74	175,8	19,52

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

ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово
Меню: весеннее с 7 до 11 лет
7 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность на сть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fl
Завтрак															
1	Каша рисовая вязкая	253	200	6,28	12,26	37,0	279,4	0,0006	0,0142	0,0023	0,28	131	169,4	37,2	0,56
2	Кофейный напиток с молоком	501	200	6,1	2,8	15,9	79	0,01	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
3	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	39,36	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	Помидоры свежие в нарезке	Промышленного пр.	80	1,1	0,4	3,8	24	0,06	1	-	0,7	14	26	20	0,9
	Итого		570	19,66	24,21	96,16	644,8	0,15	2,31	0,072	1,96	289	337,59	82,4	2,64
Обед															
1	Огурцы свежие в нарезке	106	80	0,6	0,08	2,0	11,2	0,02	8	-	0,08	18,4	33,3	11,2	0,48
2	Щи из свежей капусты с картофелем .	142	250	26,32	12,12	64,2	665	0,123	9,48	0,036	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
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	5,0	9,4	21,8	184	0,13	6,8	0,06	0,2	52	144	38	1,4
5	Тефтели мясные	381	100	17,8	17,5	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	0,15	0,1	2,25	7,7	3,75	0,1
7	Напиток из шиповника	519	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70,0	-	-	12	3	3	1,5
8	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	70	5,32	0,56	34,44	164,5 [*]	0,077	-	-	0,77	14	45,5	9,8	7,7
9	Хлеб ржаной	Промышленного пр.	80	5,28	0,96	27	139,2	0,14	-	-	1,1	28	126,4	37,6	3,1
	Итого		1040	62,18	60,78	193,57	1683,9	1,579	92,58	0,296	8,468	264,55	752,6	195,95	19,22
		Общая калорийность		81,84	84,99	289,73	2328,8	1,729	94,89	0,368	10,42	553,55	1090,19	278,35	21,86

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

ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово
Меню: весеннее с 7 до 11 лет
8 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fl
Застрак															
1	Каша ячневая вязкая	255	200	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	3,2	2,8	15,9	79,0	0,04	1,3	0,2	-	186,0	90,0	14	0,1
3	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	39,36	188	0,08	-	-	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	Яйцо куриное вареное	300	40	10,2	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1,0
6	Яблоки	Промышленного пр.	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0		0,4	8	28	42	0,6
	Итого		630	30,14	28,65	112,4	771,6	4,27	12,72	0,43	2,34	399,12	497,79	109,4	3,7
Обед															
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	250	2,1	11,94	9,33	99,6	0,69	22,17	-	2,85	40,8	57	26,7	0,96
3	Запеканка капустная с говядиной	374	200	24,5	23	10,5	347	0,11	8,8	0,08	1,1	119	287	50	3,7
4	Компот из свежих плодов	507	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	-	-	12	3	3	1,5
5	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	70	5,32	0,56	34,44	1645	0,077	-	-	0,77	14	45,5	9,8	7,7
6	Хлеб ржаной	Промышленного пр.	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	-	-	1,1	28	126,4	37,6	3,1
	Итого		900	40,23	58,32	126,72	812,8	1,06	109,32	0,08	17,87	236,8	558,9	145,1	17,76
		Общая калорийность		70,37	86,97	239,12	158,44	5,33	122,04	0,51	20,21	635,92	1056,6	254,5	21,46

Утверждаю
 Директор школы
Субботина
 Д.А.Субботина
 2024г

ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово
 Меню: весеннее с 7 до 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	200	8,6	8,4	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	50	9,6	106	0,08	2,6	0,04	-	340	180	28	0,2
4	Хлеб пшеничный	Промышл енного пр.	80	6,08	0,6	39,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
5	Масло сливочное	478	10	0,1	8,25	0,08	74,4	-	-	0,05	0,1	0,12	0,19	-	0,02
	Итого		540	27,68	70,49	94,59	694,65	0,22	3,0	1,1	1,43	406,92	295,49	64	2,65
Обед															
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	250	2,05	5,88	18,33	1386	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	200	8,58	10,2	37,08	253,05	0,207	-	0,405	0,6145	14,25	202,65	135,3	4,54
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	Промышл енного пр.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	-	-	0,77	14	45,5	9,8	7,7
7	Хлеб ржаной	Промышл енного пр.	80	5,28	0,96	26,72	139,2	0,14	-	-	1,1	28	126,4	37	3,1
	Итого		900	28,89	41,5	139,93	2164,95	0,629	24,78	0,486	33,514	280,75	632,92	261,2	18,2
		Общая калорийность	56,57	111,99	234,52	2859,6	0,849	27,7	1,586	34,94	687,67	928,44	325,47	20,85	

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

ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово
 Меню: весеннее с 7 до 11 лет
 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
Завтрак															
1	Каша Дружба .	260	200	11,32	14,8	44,7	339	0,122	0,01	0,08	0,76	167	250,6	37,2	0,92
2	Йогурт (2,5%жирность)	Промышленного пр.	200	10,0	6,4	17,0	174	0,68	1,2	0,04	-	238	182	28	0,2
3	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	80	6,08	0,6	39,36	188	0,08	-	-	0,88	16	52	11,2	0,88
4	Масло сливочное	Промышленное пр.	10	0,1	8,25	0,08	74,4	-	-	0,05	0,01	0,12	0,19	-	0,02
4	Яблоки	Промышленного пр.	100	1,5	0,5	21	26	0,04	19	0,	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		580	25,4	19,6	130,06	697	0,322	21,6	0,12	2,04	431	510,6	118,4	2,6
Обед															
1	Помидоры свежие в нарезке	Промышленного пр.	80	0,88	0,16	3,04	19,2	0,04	20	-	0,08	11,2	20,8	16	0,48
2	Борщ с капустой и картофелем	128	250	1,8	5	10,6	95	0,04	11,	-	2,4	34,5	53	26,2	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
4	Картофельное пюре	429	150	5,0	9,4	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	144	38	1,4
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	0,15	0,1	2,25	7,7	3,75	0,18
7	Компот из смеси сухофруктов	508	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	13	7	1,5
8	Хлеб пшеничный	Промышленного пр.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	-	-	0,77	14	45,5	9,8	7,7
9	Хлеб ржаной	Промышленного пр.	80	6,0	2,0	27	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9	3,9
	Итого		990	34,74	22,52	137,31	734,88	0,507	43,46	1,64	39,58	343,75	497,1	128,55	16,98
		Общая калорийность	60,14	42,12	267,37	1431,81	1,336	65,06	1,76	41,62	774,75	1007,7	246,95	19,58	