



**Министерство образования Иркутской области**

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

Согласовано:

Главный бухгалтер

А.В.Солодкина

«18» августа 2022г.

 А.В.Солодкина

Согласовано:

Медицинская сестра диетическая

О.А. Горовая

«19» августа 2022г.

 О.А. Горовая

Утверждаю

Директор

ГОКУ СКШ №1г. Черемхово

Д.А. Субботина

«22» августа 2022г.

 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 Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет

1 день

№ п/п	Принем 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	Вареники с картофелем и сливочным маслом	527	150	8,7	108	42,9	292	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, масло	111	80/10	8	14,05	51,48	336,8	0,11	-	-	1,8	20,2	66,9	13	1,22
4	Икра кабачковая	115	60	1,14	10,66	4,62	71,4	0,02	7,0	-	3,1	41	37	15	0,7
	<b>Итого</b>			<b>23,24</b>	<b>140,83</b>	<b>181,8</b>	<b>1089</b>	<b>0,33</b>	<b>77,1</b>	<b>0,08</b>	<b>7,3</b>	<b>122,2</b>	<b>235,9</b>	<b>53</b>	<b>5,12</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из морской капусты	2	80	1,1	20,2	10,6	138	-0,04	15,4	-	4,6	30	29	18	
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	158	250	3,09	6,63	22,26	131,4	0,11	81	-	1,9	-	70,6	26,3	1,1
3	Пюре из гороха.	417	220	21,4	4,2	42,6	256	2,11	-	0,	0	55,8	156,3	52	33,0
4	Тефтели мясные, соус томатный.	381	80	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
6	Кисель плодово-ягодный	510	200	3,2	2,8	15,9	79	0,04	1,3	0,2	0,1	126	90	14	0,1
7	Хлеб пшеничный	108	60	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
8	Хлеб пшенично-ржаной	110	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18				35	158,8	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>75,07</b>	<b>54,27</b>	<b>347,2</b>	<b>1299,1</b>	<b>3,51</b>	<b>97,7</b>	<b>0,24</b>	<b>8,42</b>	<b>309,8</b>	<b>766,8</b>	<b>155,8</b>	<b>42,22</b>
			<b>Общая калорийность</b>	<b>98,31</b>	<b>195,1</b>	<b>451,86</b>	<b>2388,1</b>	<b>3,84</b>	<b>174,8</b>	<b>0,32</b>	<b>15,72</b>	<b>432</b>	<b>1002,8</b>	<b>208,8</b>	<b>47,34</b>

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 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
<b>Завтрак</b>															
1	Каша «Дружба» молочная жидкая с сливочным маслом	260	200/5	8,24	12,18	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
2	Йогурт	517	200	20,0	6,7	37,0	174	0,004	1,3	0,02	-	238	182	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 и яблок	9	80	0,65	6,1	5,2	52	0,02	2,0		1,5	23	23	16,0	0,9
	<b>Итого</b>			<b>36,39</b>	<b>30,78</b>	<b>118,66</b>	<b>714,2</b>	<b>0,214</b>	<b>4,62</b>	<b>1,0</b>	<b>3,4</b>	<b>406,6</b>	<b>410,4</b>	<b>86,6</b>	<b>1,66</b>
<b>Обед</b>															
1	Огурцы свежие	106	100	1,1	0,4	3,8	21	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6
2	Суп крестьянский с крупой с сметаной	154	250/10	2,92	8,0	17,04	152,0	0,047	10,3	-	2,4	34,5	330	26,25	1,2
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 сухо- фруктов	545	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	108	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб ржаной	110	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>68,62</b>	<b>85,52</b>	<b>124,68</b>	<b>1210,3</b>	<b>0,594</b>	<b>26,1</b>	<b>0,065</b>	<b>4,97</b>	<b>190,5</b>	<b>1068,5</b>	<b>187,55</b>	<b>11,87</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>

Менюготавливаемых блюд, разработано в соответствии Сан Пин 2.3/2.4.3590-2  
ГОКУ СКШ №1г. Черемхово Меню осеннее зимнее 3 день возраст с 7до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порции, мг	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 геркулесовая молочная вязкая с сливочным маслом.	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 масло.	111	80/10	7,5	5,8	51,04	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
	<b>Итого</b>			<b>31,9</b>	<b>30,54</b>	<b>119,76</b>	<b>787,4</b>	<b>0,67</b>	<b>2,72</b>	<b>0,2</b>	<b>3,1</b>	<b>329,6</b>	<b>501,6</b>	<b>145</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с кукурузой.	69	80	2,24	10,64	7,28	88,8	0,064	9,36	0,016	2,4	15,2	51,2	18,4	0,72
2	Суп картофельный с бобовыми.	144	300	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	200	4,2	9,4	11,5	145	0,08	34,0	0,06	0,14	122	110	48	2,0
4	Мясо тушеное.	102	70	20,8	1,87	0,2	211	0,22	-	-	0,3	3,1	149	18	1,6
5	Сок	518	200	1,0	-	-	110,0	0,02	40	-	-	20	-	-	0,2
6	Хлеб пшеничный I сорт,	108	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб ржаной	110	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
8	Яблоки	150	150	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
			<b>Общая калорийность</b>	<b>62,64</b>	<b>40,04</b>	<b>97,22</b>	<b>1880,5</b>	<b>1,62</b>	<b>93,77</b>	<b>0,121</b>	<b>4,43</b>	<b>242,1</b>	<b>625,1</b>	<b>178,8</b>	<b>10,85</b>
				<b>94,54</b>	<b>70,58</b>	<b>216,98</b>	<b>2667,9</b>	<b>2,29</b>	<b>96,54</b>	<b>0,321</b>	<b>7,53</b>	<b>813,8</b>	<b>1126,7</b>	<b>323,8</b>	<b>15,45</b>

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

4 день

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

№ 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 с сливочным маслом	262	200/5	9,26	7,76	30,8	215,4	-	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2
2	Какао с молоком.	496	200	6,5	3,7	25,0	144	0,04	1,3	-0,02	-	124	110	27	0,8
3	Багет, масло	111	80/10	6,05	12,84	41,92	284,4	0,11	0,178	21,66	1,95	21,92	215,6	147,2	22,12
4	Яйцо 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>22,85</b>	<b>24,7</b>	<b>107,72</b>	<b>702</b>	<b>0,21</b>	<b>23,06</b>	<b>2,302</b>	<b>2,302</b>	<b>185,44</b>	<b>511,4</b>	<b>318,4</b>	<b>45,92</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат витаминный.	2	/80	1,0	16,6	8,0	111	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23	0,9
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	142	250	1,75	10,0	7,7	83,0	0,63	3,81	0,072	0,75	35,4	233,4	27,3	1,29
3	Каша перловая рассыпчатая.	242	200/5	4,59	7,27	31,47	209,25	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
4	Тефтели мясные соус сметанный.	381	80	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
5	Компот из свежих плодов.	507	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,3	-	0,2	2,2	16	14	1,1
6	Хлеб пшеничный I сорт,	108	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб ржаной	110	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
	яблоко	112	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,4	10,0	-	42	0,6
	<b>Итого</b>			<b>52,44</b>	<b>54,51</b>	<b>144,31</b>	<b>1387,95</b>	<b>1,267</b>	<b>24,91</b>	<b>0,177</b>	<b>5,92</b>	<b>193,6</b>	<b>661,9</b>	<b>232,9</b>	<b>12,36</b>
			<b>Общая калорийность:</b>	<b>75,29</b>	<b>79,21</b>	<b>252,03</b>	<b>2089,95</b>	<b>1,477</b>	<b>46,47</b>	<b>2,479</b>	<b>8,222</b>	<b>379,04</b>	<b>1030,0</b>	<b>789</b>	<b>58,28</b>

**ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово**  
**Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 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
<b>Завтрак</b>															
1	Пудинг из творога с рисом, сгущенное молоко.	318	150/20	40,1	20,7	28,2	387	0,07	0,3	0,1	0,5	175	286	34	1,0
2	Отвар из шиповника	519	200	0,1	-	14,9	56,87	-	-	-	-	11	3	1	0,3
3	Багет.	111	80	6,0	4,64	41,12	209,6	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
4	Кукуруза консервированная	106	50	0,8	-	3,04	19,2	0,06	25	-	0,7	14	26	20	0,9
	<b>Итого</b>			<b>47,0</b>	<b>25,34</b>	<b>87,26</b>	<b>672,67</b>	<b>0,24</b>	<b>25,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>219</b>	<b>380</b>	<b>68</b>	<b>3,4</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы 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» со сметаной	134	250/10	3,28	8,4	26,0	194	0,09	7,67	-	2,35	15,5	63,0	26,25	0,92
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, соус томатный	335	100/50	31,6	48,0	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 I сорт.	108	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб ржаной	110	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>58,32</b>	<b>85,32</b>	<b>148,02</b>	<b>1153,9</b>	<b>1,462</b>	<b>19,49</b>	<b>0,125</b>	<b>29,38</b>	<b>318,5</b>	<b>731,1</b>	<b>190,75</b>	<b>9,49</b>
		<b>Общая калорийность</b>	<b>105,32</b>	<b>110,66</b>	<b>235,28</b>	<b>1826,57</b>	<b>1,702</b>	<b>44,79</b>	<b>0,35</b>	<b>32,28</b>	<b>537,5</b>	<b>870,0</b>	<b>258,75</b>	<b>12,89</b>	

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

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет

6 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	FI
<b>Завтрак</b>															
1	Каша Боярская жидкая	261	220/5	6,0	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. масло.	111	80/10	6,05	12,84	41,92	284,4	0,11			1,7	19	65	13	1,2
4	Салат из моркови с изюмом	10	100	1,2	0,2	22,6	96	0,05	3,4		0,4	39	56	33	0,9
	<b>Итого</b>			<b>13,75</b>	<b>48,24</b>	<b>141,29</b>	<b>1052,4</b>	<b>1,246</b>	<b>1,95</b>	<b>0,162</b>	<b>2,47</b>	<b>289,52</b>	<b>144,7</b>	<b>323,</b>	<b>3,95</b>
<b>Обед</b>															
1	Икра кабачковая.	100	66	1,9	8,9	7,7	119	0,024	6,24	-	1,92	20,8	23,22	12	0,56
2	Свекольник со сметаной	131	250	2,27	40,4	12,02	97	0,065	9,175	0,037	0,25	37,75	69,25	31	1,525
3	Плов из отварной курицы.	406	220	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	518	200	0,5	0,2	0,1	46	0,01	2,0	-	-	7	-	-	1,4
5	Хлеб пшеничный I сорт.	108	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
6	Хлеб ржаной	110	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>28,07</b>	<b>130,83</b>	<b>101,96</b>	<b>879,2</b>	<b>0,495</b>	<b>17,835</b>	<b>0,047</b>	<b>4,17</b>	<b>137,95</b>	<b>447,87</b>	<b>122,5</b>	<b>10,39</b>
			<b>Общая калорийность</b>	<b>41,82</b>	<b>179,07</b>	<b>243,25</b>	<b>1931,6</b>	<b>1,741</b>	<b>19,785</b>	<b>0,209</b>	<b>6,64</b>	<b>427,47</b>	<b>592,57</b>	<b>445,5</b>	<b>14,35</b>

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	Fl
<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая рассыпчатая сливочным маслом	253	220/5	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, масло	111	80/10	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
4	Помидоры свежие	106	50	0,6	0,1	1,9	12	0,01	5,0	-	0,1	12	21	7	0,3
5	Пряники	589	85	4,7	7,52	60	292	-	---	-	7,3	122,3	235,9	59	512
	<b>Итого</b>			<b>20,88</b>	<b>21,86</b>	<b>115,3</b>	<b>697,4</b>	<b>0,31</b>	<b>6,314</b>	<b>0,0223</b>	<b>2,08</b>	<b>400</b>	<b>437,4</b>	<b>161,5</b>	<b>2,26</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы	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	Лзу	308	220/50	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 с курагой.	512	200	0,3	-	20,1	81,0	-	0,8	-	-	10	6	3	0,6
5	Хлеб пшеничный I сорт,	108	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
6	Хлеб ржаной	110	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>75,46</b>	<b>51,82</b>	<b>179,14</b>	<b>1025</b>	<b>0,532</b>	<b>25,206</b>	<b>0,0413</b>	<b>6,139</b>	<b>169,82</b>	<b>540,4</b>	<b>154,076</b>	<b>8,42</b>
			<b>Общая калорийность</b>	<b>93,34</b>	<b>73,68</b>	<b>294,44</b>	<b>1722,4</b>	<b>0,842</b>	<b>31,52</b>	<b>0,0636</b>	<b>8,219</b>	<b>569,82</b>	<b>977,8</b>	<b>315,55</b>	<b>10,68</b>



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

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 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
<b>Завтрак</b>															
1	Отварные макаронные изделия	291	/200	5,55	1,35	29,04	144,9	0,057	0,015	-	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
2	Кофейный напиток	501	200	3,2	2,8	15,9	79,0	0,04	1,3	0,2	-	186,0	90,0	14	0,1
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	50	10,2	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1,0
5	Зеленый горошек	107	60	9,8	68	2	3	0,04	0	0	0	15	45	28	30
	<b>Итого</b>			<b>26,5</b>	<b>24,59</b>	<b>104,66</b>	<b>639,3</b>	<b>0,21</b>	<b>1,385</b>	<b>0,282</b>	<b>2,64</b>	<b>240,82</b>	<b>249,89</b>	<b>40,1</b>	<b>2,19</b>
<b>Обед</b>															
1	Винегрет	10	80	1,2	0,2	22,6	96	0,05	34	-	0,4	39	56	33	0,9
2	Суп с крупой и томатом с картофелем с сметаной.	142	250	2,1	11,94	9,33	99,6	0,69	22,17	-	2,85	40,8	57	26,7	0,96
3	Картофельное пюре	418	180	19,5	8,9	38,8	287	0,3	-	0,21	-	81,95	229	76,8	4,82
4	Котлеты рыбные соусе 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.	108	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб ржаной	110	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>46,2</b>	<b>46,03</b>	<b>153,2</b>	<b>1239,7</b>	<b>1,502</b>	<b>126,17</b>	<b>0,21</b>	<b>4,57</b>	<b>715</b>	<b>581,0</b>	<b>417,4</b>	<b>17,19</b>
				<b><u>72,7</u></b>	<b><u>70,62</u></b>	<b><u>163,73</u></b>	<b><u>1879</u></b>	<b><u>1,712</u></b>	<b><u>127,555</u></b>	<b><u>0,492</u></b>	<b><u>7,21</u></b>	<b><u>955,82</u></b>	<b><u>830,89</u></b>	<b><u>457,5</u></b>	<b><u>19,38</u></b>

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

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	ЕI	
<i>Завтрак</i>																
1	Запеканка рисовая с творогом и густым 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 лимоном и сахаром.	401	200	0,1	-	15,0	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	1,22	
	<i>Итого</i>			<i>31,65</i>	<i>21,94</i>	<i>170,92</i>	<i>534,53</i>	<i>0,37</i>	<i>2,7</i>	<i>1,94</i>	<i>22,1</i>	<i>429,3</i>	<i>258,3</i>	<i>81</i>	<i>3,92</i>	
<i>Обед</i>																
1	Салат из белокочанной капусты с 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 с маслом сливочным	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	Тефтели мясные	381	100	51	17,8	14,3	286	0,09	0,	0,04	0,05	39	185	26	2,8	
5	Кисель с курагой	506	200	0,1	-	38,3	154	-	0,1	-	-	8	8	2	0,5	
6	Хлеб пшеничный I сорт.	108	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32	
7	Хлеб ржаной	110	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18	-	-	-	35	158	47	3,9	
	<i>Итого</i>			<i>78,97</i>	<i>68,12</i>	<i>173,6</i>	<i>1425,75</i>	<i>0,801</i>	<i>51,54</i>	<i>0,706</i>	<i>18,34</i>	<i>233,95</i>	<i>819,45</i>	<i>296,8</i>	<i>16</i>	
		<i>Общая калорийность</i>		<i>110,62</i>	<i>92,06</i>	<i>344,49</i>	<i>1960,26</i>	<i>1,171</i>	<i>54,24</i>	<i>2,646</i>	<i>40,44</i>	<i>663,25</i>	<i>1077,75</i>	<i>377,8</i>	<i>19,92</i>	

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

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 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
<b>Завтрак</b>															
1	Каша пшеничная молочная вязкая с сливочным маслом.	255	220	11,32	14,8	44,7	339	0,122	0,142	0,08	0,76	167	250,6	37,2	0,92
2	Снежок	516	200	11,6	5,0	8,0	100	0,08	2,6	0,04	-	240	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
4	Пряники	589	85	5,0	7,99	63	311	0,08			2,4	11	50	9	0,8
5	Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<b>Итого</b>			<b>34,42</b>	<b>33,23</b>	<b>181,62</b>	<b>1066,6</b>	<b>0,422</b>	<b>12,74</b>	<b>0,12</b>	<b>5,06</b>	<b>464</b>	<b>559,6</b>	<b>92,2</b>	<b>5,62</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	73	80	2,48	11,04	17,52	129,6	0,072	8,16	-	2,48	16	68,8	17,52	1,04
2	Борщ с свежей капустой, картофелем и сметаной.	154	250	2,53	6,12	17,46	135	0,66	11,94	-	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
3	Пельмени мясные(полуфабрикат)	525	200	37,4	17,4	39,1	391	0,15	0,6	0,05	1,3	22	195	27	2,5
5	Компот из свежих плодов.	510	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	-	0,1	19	12	8	0,8
6	Фрукты	112	150	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
7	Хлеб пшеничный1 сорт.	108	60	7,44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
8	Хлеб ржаной	110	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18			-	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>54,31</b>	<b>37,4</b>	<b>156,02</b>	<b>1157,3</b>	<b>1,224</b>	<b>32,3</b>	<b>0,05</b>	<b>8,11</b>	<b>147,5</b>	<b>592,2</b>	<b>139,72</b>	<b>10,43</b>
		<b>Общая калорийность</b>	<b>88,43</b>	<b>67,24</b>	<b>337,64</b>	<b>2223,9</b>	<b>1,646</b>	<b>77,34</b>	<b>0,17</b>	<b>13,17</b>	<b>611,5</b>	<b>1151,8</b>	<b>231,92</b>	<b>16,05</b>	