



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 А.В.Солодкина

Согласовано:

Медицинская сестра диетическая

О.А. Горовая

«19» августа 2022г.

О.А. Горовая О.А. Горовая

Утверждаю

Директор

ГОКУ СКШ №1г. Черемхово

Д.А. Субботина

«18» августа 2022г.

Д.А. Субботина Д.А. Субботина



Примерное 10-дневное меню ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово
для питания обучающихся с 7- 11 лет горячий завтрак и обед (весенне- летний сезон)
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности (белков, жиров, углеводов, калорийности,
минеральных веществ и витаминов) в блюдах и кулинарных изделиях

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 и сливочным маслом	255	200/5	8,7	108	42,9	292	0,11	0,1	0,08	0	38	79	13	0,9
2	Напиток из шиповника	507	200	0,7	0,6	22,8	97	0,01	70,0	-	-	12	3	3	1,5
3	Багет, масло сливочное	111	80/	8	14,05	51,48	336,8	0,11	-	-	1,8	20,2	66,9	13	1,22
4	Яйцо куриное вареное	300	40	10,2	4,6	0,3	63	0,03-	0,1	0,2	22	22	77	5	1,0
	Итого			16,95	122,65	117,18	729,8	0,23	70,1	0,68	1,8	70,2	148,9	29,0	8,62
Обед															
1	Салат картофельный с зеленым горошком	65	80	3,1	11,4	9,8	154	-0,04	15,4	-	4,6	30	29	18	
2	Суп крестьянский с крупой и картофелем	154	250	3,09	6,63	22,26	131,4	0,11	81	-	1,9	-	70,6	26,3	1,1
3	Рис припущенный	415	200	4,76	8,74	43,2	264,2	0,036	-	0,054	0,36	-	6,4	91,4	0,68
4	Суфле рыбное	518	100	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
	Соус сметанный	453	50	0,55	1,86	3,47	32,8	0,06	0,78	-	0,1	2,25	7,7	3,75	0,185
6	Кисель из кураги	506	200	0,3	0,4	25,1	103	0,04	1,3	0,2	0,1	126	90	14	0,1
7	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	70	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
8	Хлеб пшенично-ржаной	109	80	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	Итого			53,22	56,19	182,77	1256,4	0,466	83,08	0,309	4,285	191,25	437,7	178,25	6,185
			Общая калорийность	70,17	178,84	403,13	1985,4	0,676	153,18	0,989	261,45	261,45	586,6	207,25	14,805

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	Ca	P	Ma	Fe
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная рассыпчатая со сливочным маслом	241	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	Чай с молоком	501	200	3,0	1,3	7,0	174	0,004	1,3	0,02	-	238	182	27	0,2
3	Багет, масло сливочное	111	100	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
4	Пряники	589	85	5,9	9,4	75	366	0,08	-	-	2,4	11	50	9	0,8
	Итого			35,74	24,38	93,46	662,22	0,28	2,69	0,123	1,95	383,6	387,4	70,6	1,96
Обед															
1	Салат из моркови и яблок	9	80	0,9	20,4	7,2	124	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6
2	Суп картофельный с бобовыми	144	300-10	2,92	8,0	17,04	152,0	0,047	10,3	-	2,4	34,5	330	26,25	1,2
3	Каша перловая рассыпчатая со сливочным маслом	242	200/5	4,5	6,1	29,0	187,6	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
4	Котлета мясная, соус сметанный.	345	85/50	40,2	22,1	4,2	297	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	25	0,6
5	Кисель плодово - ягодный	503	200	1,4	-	29,0	122	0,01	0,5	-	-	28	19	7	15
6	Хлеб пшеничный 1 сорт,	108	80	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично - ржаной	109	70	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	47	47	3,9
	Итого			24,14	37,56	140,08	1049,6	0,424	27,3	0,067	8,7	183,5	714,5	115,55	9,77
		Общая калорийность		94,48	61,94	233,54	1711,82	0,704	29,93	0,19	10,12	567,1	1101,5	186,15	11,73

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	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак															
1	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	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	501	200	6,1	2,7-	15,9	79	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
3	Багет, масло сливочное	111	80/10	7,5	5,8	51,04	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
4	Яйцо куриное вареное	300	40	10,1	4,6		0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22	77	5
	Итого			26,24	40,38	105,96	598,2	0,59	4,22	0,18	2,7	209,8	337,6	91	4,3
Обед															
1	Салат из моркови с изюмом	7	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 с рыбными консервами	153	250	2,76	5,49	18,5	129,6	0,234	10,41	0,045	0,27	22,8	789	30,6	1,11
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	Бефстроганов из отварной говядины	366	100	44	20,7	3,6	291	0,07	1,0	0,01	0,7	40	237	29	3,3
5	Сок	518	200	1,0	-	-	110,0	0,02	40	-	-	20	-	-	0,2
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	70	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично-ржаной	109	80	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
8	Яблоки	112	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0		0,4	8	28	42	0,6
	Итого			40,12	28,36	96,52	966,4	0,75	57,77	0,076	4,43	235	1177,2	145,8	6,95
		Общая калорийность		66,36	68,74	202,48	1564,6	1,34	61,99	0,256	7,13	257,0	1514,8	236,8	11,25

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 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	Напиток с шиповником	496	200	06,5	3,7	25,0	144	0,00	0,1	-	-	14	12	3	0,7
3	Багет, масло сливочное	111	80/10	7,55	14,05	51,48	742	0,11	0,178	21,66	1,95	21,92	215,6	147,2	22,12
4	Зеленый горошек консервированный		50	0,7	-	1,5	9,0								
5	Яблоки	112	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0		0,4	8	28	42	0,6
	Итого			33,41	30,11	107,58	1164,4	0,11	0,356	23,04	1,852	36,44	360,4	293,4	43,02
Обед															
1	Салат картофельный с кукурузой	73	70	3,1	13,8	21,9	162	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23	0,9
2	Суп из овощей с фасолью	142	250	2,5	6,63	10,1	113,0	0,63	3,81	0,072	0,75	35,4	233,4	27,3	1,29
3	Отварные макароны с изделия с сливочным маслом.	291	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	Гуляш из говядины	367	80	33,2	17,8	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
6	Кофейный напиток	507	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,3	-	0,2	2,2	16	14	1,1
7	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	70	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
8	Хлеб пшенично-ржаной	109	80	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	14	35	158	47	3,9
	Итого			68,67	50,37	142,37	1187,75	1,147	25,69	0,192	6,025	160,85	669,6	139,35	8,645
		Общая калорийность		91,98	75,88	249,65	2289,15	1,257	26,040	23,232	7,877	197,29	1030,0	432,75	51,665

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	Ca	Р	Ма	Fe
Завтрак															
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	Какао с молоком	498	200	0,1	-	14,9	56,87	-	-	-	-	11	3	1	0,3
3	Багет, масло сливочное	111	80/10	7,55	74,05	51,48	386,8	0,1	-	0,59	1,8	3,1	66,9	-	0,02
4	Кукуруза консервированная	175	50	2	10	5	71								
	Итого			47,75	94,75	94,58	780,67	0,17	0,3	0,69	2,3	189,1	355,9	35,0	1,32
Обед															
1	Икра кабачковая	115	80	1,04	16,48	5,68	101,6	0,02	4,0	-	24,56	24	33,6	19,2	0,8
2	Свекольник со сметаной	131	250/10 300-10	3,28	8,4	26,0	194	0,09	7,67	-	2,35	15,5	630	26,25	0,92
3	Картофельное пюре	426	150/5	4,7	8,74	43,0	264,2	0,36	-	0,045	0,5	39,0	185,5	26,5	2,8
4	Мясные котлеты	373	80	44,0	19,0	1,9/	240	0,08	18,9	0,05	0,6	77	174	33	2,3
5	Напиток из шиповника	496	200	6,5	3,7	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	-	124	110	27	0,8
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	70	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично-ржаной	109	80	6,0	2,0	2,7	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	Итого			47,24	55,36	244,62	1223,2	0,555	38,17	0,155	29,38	290,5	514,1	142,55	103,17
		Общая калорийность	94,99	150,11	339,2	2003,87	0,725	38,47	0,845	31,68	479,6	870,0	177,56	104,49	

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 100 г (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fl
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	253	200/5	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	495	200	11,6	5,0	8,0	100,0	0,04	1,3	0,02	-	238,0	182,0	27,10	0,2
3	Багет, масло сливочное.	111	80	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
4	Помидоры свежие	106	80	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	-	0,1	23	42	14	0,9
	Итого			25,38	23,06	96,4	614,4	0,1506	1,3142	0,0223	2,18	388,0	416,4	77,2	1,96
Обед															
1	Салат из свеклы	53	80	0,84	14,56	4,55	86,8	0,07	3,85	-	0,315	22,4	25,2	13,3	0,77
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	142	250/10	26,32	12,12	64,2	665	0,123	9,48	0,036	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
3	Картофельное пюре	429	180/5	36,6	22,5	26,0	382	0,207	11,076	0,053	0,769	36,92	232,3	63,076	4,23
4	Тефтели мясные, соус томатный	381	85/50	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
5	Компот из сухо фруктов	512	200	0,6	2,1	9,	,113	-	0,8	-	-	10	6	3	0,6
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	70	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично - ржаной	109	80	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,5
	Итого			73,18	50,14	173,89	1497	0,532	25,206	0,0413	6,139	169,82	540,4	154,076	8,42
			Общая калорийность	98,56	97,66	270,29	2138,4	0,6826	26,520	0,0636	8,319	557,82	956,8	231,276	10,38

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
Завтрак															
1	Каша ячневая молочная, жидкая со сливочным маслом	255	200	9,06	11,9	35,76	271,2	0,057	0,015	-	0,79	5,7	35,7	8,1	0,78
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	Багет, масло сливочное	111	80	10,135	17,88	51,52	408,5	0,113	0,07	0,082	1,85	109,12	124,19	18	1,31
4	Яйцо куриное вареное	300	1шт	10,2	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1,0
5	Яблоки	112	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0		0,4	8	28	42	0,6
	Итого			18,88	22,03	96,46	632,4	0,21	1,385	0,282	2,64	240,82	249,89	40,1	2,19
Обед															
1	Винегрет овощной	10	80	1,2	0,2	22,6	96	0,05	34	-	0,4	39	56	33	0,9
2	Суп с рыбными консервами	153	250	2,1	11,94	9,33	99,6	0,69	22,17	-	2,85	40,8	57	26,7	0,96
4	Запеканка капустная с говядиной	374	220	25,8	23,2	10,5-	347	0,11	8,8	0,08-	01,1	119	287	50	37,6
5	Компот из свежих плодов	507	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	-	-	12	3	3	1,5
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	70	9,12	0,96	59,0	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	132
7	Хлеб пшенично- ржаной	109	80	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	Итого			43,92	44,35	143,2	1113,0	1,322	126,17	0,21	4,97	228,75	537,0	330,3	141,78
		Общая калорийность		62,8	66,33	239,66	1745,4	1,532	127,555	0,492	7,61	469,57	786,89	370,4	143,97

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	Ca	P	Ma	F1
Завтрак															
1	Запеканка рисовая с творогом, сгущённое молоко	316	20020	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 лимонами и сахаром	494	200	11,6	50	9,6	106	0,08	2,6	0,04	-	340	180	28	0,2
3	Багет, масло сливочное	111	80	7,55	14,05	51,48	336,8	0,11	-	0,59	1,8	3,1	8,4	13	1,22
	Итого			33,45	27,65	98,78	703,8	0,24	2,7	0,73	2,2	348	201,7	66	2,22
Обед															
1	Салат из свеклы и моркови	106	70	3,45	31,6	5,85	186,0	0,06	33,0	0,21	7,05	54	67,5	29,5	1,2
2	Рассольник «Ленинградский»	134	250	4,44	5,88	18,33	1386	0,132	18,44	0,051	0,3	59,7	120,3	40,2	1,74
3	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	2,8-	15,9	79	0,04-	1,3	0,02-	-	126	90	14	0,1
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	70	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично - ржаной	109	80	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	Итого			62,19	65,24	173,0	1217,65	0,733	41,74	-	14,085	240,95	695,45	274,6	14,5
		Общая калорийность		94,84	92,09	261,98	1874,45	0,911	22,04	1,416	15,885	557,35	875,15	322,6	12,32

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	F1
Завтрак															
1	Каша Дружба молочная жидкая со сливочным маслом.	260	200	11,32	14,8	44,7	339	0,122	0,00142	0,08	0,76	167	250,6	37,2	0,92
2	Йогурт	517	200	6,5	3,7	25,0	144,00	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
3	Багет	111	80	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
	Итого			30,42	28,9	121,4	808	0,342	2,60142	0,22	2,66	448	572,6	83,2	3,32
Обед															
1	Помидоры свежие	76	80	1,3	21,6	6,8	130,0	0,072	8,16	-	2,48	16	68,8	17,52	1,04
2	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	134	300	25,3	6,12	17,46	135	0,66	11,94	-	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
3	Картофельное пюре	423	200	21,3	17,4	391,0	144,9	0,16	7,6	0,04	0,8	35	226	56	3,4
4	Котлеты рыбные, соус томатный	102	100	20,8	18,7	0,2	211	0,22	-	-	0,3	31	149	18	1,6
5	Компот из сухофруктов	493	200	0,7	0,2	22,8	97	0,03	11,6	-	0,1	19	12	8	0,8
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	70	9,12	0,96	59,0	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	132
7	Хлеб пшенично-ржаной	109	80	6,0	2,0	27	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9	3,9
8	Яблоки	112	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0		0,4	8	28	42	0,6
	Итого			64,02	46,08	497,06	788,9	1,054	39,3	0,04	7,61	125,5	465,5	121,72	7,43
		Общая калорийность	94,44	74,98	618,46	1596,9	1,846	56,90142	0,26	10,57	597,5	1054,6	218,42	45,75	