



**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.

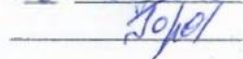
 А.В.Солодкина

Согласовано:

Медицинская сестра диетическая

О.А. Горовая

«19» августа 2022г.

 О.А. Горовая

Утверждаю

Директор

ГООУ СКШ №1 г. Черемхово

Д.А. Субботина

«18» августа 2022г.

 Д. А. Субботина



Примерное 10-дневное меню ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово  
для питания обучающихся с 11 и старше 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**  
**Возрастная категория: (с 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
<b>Завтрак</b>															
1	Вареники с картофелем и сливочным маслом	255	150/5	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 сливочное	111	80/10	8	14,05	51,48	336,8	0,11	-	-	1,8	20,2	66,9	13	1,22
4	Яйцо куриное вареное	300	40	5,1	4,6	0,3	63	0,3	-	0,1	0,2	22	77	5	1,0
	<b>Итого</b>			<b>22,5</b>	<b>127,65</b>	<b>788,8</b>	<b>788,8</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>29,0</b>	<b>8,62</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат картофельный с зеленым горошком	65	100	4,4	21,7	9,8	154	-0,04	15,4	-	4,6	30	29	18	
2	Суп крестьянский с крупой и картофелем	154	300	3,09	6,63	22,26	131,4	0,11	81	-	1,9	-	70,6	26,3	1,1
3	Рис припущенный	415	230/5	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
5	Соус сметанный	453	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
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	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
8	Хлеб пшенично-ржаной	109	100	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>80,62</b>	<b>183,84</b>	<b>191,01</b>	<b>1366,4</b>	<b>0,466</b>	<b>83,08</b>	<b>0,309</b>	<b>4,285</b>	<b>191,25</b>	<b>437,7</b>	<b>178,25</b>	<b>6,185</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>70,17</b>	<b>178,84</b>	<b>979,81</b>	<b>2155,2</b>	<b>0,676</b>	<b>153,18</b>	<b>0,989</b>	<b>261,45</b>	<b>261,45</b>	<b>586,6</b>	<b>207,25</b>	<b>14,805</b>

**ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово**  
**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: (с 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 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	15,9	81	0,004	1,3	0,02	-	238	182	27	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	Пряники	589	85	5,9	9,4	75	366	0,08	-	-	2,4	11	50	9	0,8
	<b>Итого</b>			<b>24,64</b>	<b>28,68</b>	<b>92,36</b>	<b>167,34</b>	<b>0,28</b>	<b>2,69</b>	<b>0,123</b>	<b>1,95</b>	<b>383,6</b>	<b>387,4</b>	<b>70,6</b>	<b>1,96</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови и яблок	9	100	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	7,7	12,1	52,25	348,75	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
4	Котлета мясная, соус сметанный	345	100	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	0,00	0,5	-	-	1	19	7	15
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	109	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично-ржаной	108	100	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>68,24</b>	<b>65,88</b>	<b>228,24</b>	<b>1452,75</b>	<b>0,424</b>	<b>27,3</b>	<b>0,067</b>	<b>8,7</b>	<b>183,5</b>	<b>714,5</b>	<b>115,55</b>	<b>9,77</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>92,88</b>	<b>94,24</b>	<b>166,82</b>	<b>1673,4</b>	<b>0,704</b>	<b>29,93</b>	<b>0,19</b>	<b>10,12</b>	<b>567,1</b>	<b>1101,5</b>	<b>186,15</b>	<b>11,73</b>

**ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово**  
**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: (с 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
<b>Завтрак</b>															
1	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	291	220	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	2,7-	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	1,0
	<b>Итого</b>			<b>26,24</b>	<b>40,38</b>	<b>105,96</b>	<b>598,2</b>	<b>0,59</b>	<b>4,22</b>	<b>0,18</b>	<b>2,7</b>	<b>209,8</b>	<b>337,6</b>	<b>91</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови	49	100	0,9	20,4	7,28	124,0	0,064	9,36	0,016	2,4	15,2	51,2	18,4	0,72
2	Суп с рыбными консервами	153	/300	2,76	5,49	18,5	129,6	0,234	10,41	0,045	0,27	22,8	789	30,6	1,11
3	Говядина тушеная с капустой	365	250	54,5	70,6	17,5	817	0,08	34,0	0,06	0,14	122	110	48	2,0
5	Сок	518	200	1,0	-	-	110,0	0,02	40	-	-	20	-	-	0,2
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	109	120	9,12	0,96	59,4	282	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Яблоки	112	150	0,8	0,8	9,8	47	0,06	20	-	0,4	32	22	18	4,4
8	Хлеб пшенично - ржаной	108	100	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>74,28</b>	<b>99,45</b>	<b>129,68</b>	<b>1592</b>	<b>0,75</b>	<b>57,77</b>	<b>0,076</b>	<b>4,43</b>	<b>235</b>	<b>1177,2</b>	<b>145,8</b>	<b>6,95</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>100,52</b>	<b>139,83</b>	<b>235,64</b>	<b>2187,2</b>	<b>1,34</b>	<b>61,99</b>	<b>0,256</b>	<b>7,13</b>	<b>257,0</b>	<b>1514,8</b>	<b>236,8</b>	<b>11,25</b>

**ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово**  
**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: (с 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	Ca	P	Ма	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	Каша гречневая рассыпчатая со 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		100	1,5	-	3,0	17,5								
5	Яблоки	112	150	0,8	0,8	9,8	47	0,06	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	<b>Итого</b>			<b>23,41</b>	<b>25,51</b>	<b>107,58</b>	<b>1101,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,356</b>	<b>23,04</b>	<b>1,852</b>	<b>36,44</b>	<b>360,4</b>	<b>293,4</b>	<b>43,02</b>
<b>Обед</b>															
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	300	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 макаронные изделия со 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	100	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	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	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
8	Хлеб пшенично-ржаной	109	100	6,0	2,0	27	127	1,18	-	1,4	35	158		47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>82,42</b>	<b>74,17</b>	<b>235,017</b>	<b>1275,25</b>	<b>1,147</b>	<b>25,69</b>	<b>0,192</b>	<b>6,025</b>	<b>160,85</b>	<b>669,6</b>	<b>139,35</b>	<b>8,645</b>
			<b>Общая калорийность</b>	<b>91,98</b>	<b>75,88</b>	<b>342,59</b>	<b>2376,65</b>	<b>1,257</b>	<b>26,040</b>	<b>23,232</b>	<b>7,877</b>	<b>197,29</b>	<b>1030,0</b>	<b>432,75</b>	<b>51,665</b>

**ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово**  
**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: с 11лет**  
**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	P	Ma	Fe
<b>Завтрак</b>															
1	Пудинг из творога с рисом, густенное молоко	318	200/20	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	80	2	10	5	71								
	<b>Итого</b>			<b>47,75</b>	<b>94,75</b>	<b>94,58</b>	<b>780,67</b>	<b>0,17</b>	<b>0,3</b>	<b>0,69</b>	<b>2,3</b>	<b>189,1</b>	<b>355,9</b>	<b>35,0</b>	<b>1,32</b>
<b>Обед</b>															
1	Икра кабачковая	115	100	1,14	16,48	5,68	101,6	002	4,0	-	24,56	24	33,6	19,2	0,8
2	Свекольник со сметаной	131	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	429	200	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	Мясные котлеты	381	80	44,0	19,0	1,9/									
5	Напиток из шиповника	519	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	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично-ржаной	109	100	6,0	2,0	27	127	0,18	-	1,4	35	22	47	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>122,19</b>	<b>55,36</b>	<b>244,62</b>	<b>1223,2</b>	<b>0,555</b>	<b>38,17</b>	<b>0,155</b>	<b>29,38</b>	<b>290,5</b>	<b>514,1</b>	<b>142,55</b>	<b>103,17</b>
		<b><u>Общая калорийность</u></b>	<b><u>292,13</u></b>	<b><u>150,11</u></b>	<b><u>339,2</u></b>	<b><u>2003,87</u></b>	<b><u>0,725</u></b>	<b><u>38,47</u></b>	<b><u>0,845</u></b>	<b><u>31,68</u></b>	<b><u>479,6</u></b>	<b><u>870,0</u></b>	<b><u>177,56</u></b>	<b><u>104,49</u></b>	

**ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово**  
**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: (с 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	F1
<b>Завтрак</b>															
1	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	262	200,5	6,0	35,2	49,77	215	0,106	1,38	0,08	0,62	152,4	0,51	298	1,14
2	Чай с лимонами	494	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	1,5
3	Багет, масло сливочное	111	80/10	10,135	17,88	51,52	408,5	1,13	0,07	0,082	1,85	109,12	124,19	18	1,31
4	Кондитерское изделие, пряники	589	85	5,9	9,4	75	366	0,08	-	0	2,4	11	50	9	0,8
	<b>Итого</b>			<b>16,6</b>	<b>53,08</b>	<b>128,29</b>	<b>733,5</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	Салат из свеклы с солеными огурцами	53	80	1,9	21	7,7	123	0,024	6,24	-	1,92	20,8	23,2	12	0,56
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 с курицей	406	220/5	12,0	78,6	22,4	208,5	0,084	0,42	0,01	0,68	13,4	119,4	15,7	1,69
5	Компот из сухофруктов	508	200	1,4	-	23	96	0	-	-	-	1	-	-	0,1
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично-ржаной	109	100	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>31,21</b>	<b>87,16</b>	<b>174,66</b>	<b>1155,8</b>	<b>106,8</b>	<b>17,935</b>	<b>0,0475</b>	<b>4,17</b>	<b>102,95</b>	<b>289,85</b>	<b>75,5</b>	<b>6,495</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>47,81</b>	<b>140,96</b>	<b>302,95</b>	<b>1889,3</b>	<b>1,649</b>	<b>19,785</b>	<b>0,2095</b>	<b>7,24</b>	<b>392,47</b>	<b>434,55</b>	<b>398,5</b>	<b>10,445</b>

**ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово**  
**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: (с 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
<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	253	250/5	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	200	/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	80/10	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
	<b>Итого</b>			<b>25,38</b>	<b>23,06</b>	<b>96,4</b>	<b>614,4</b>	<b>0,1506</b>	<b>1,3142</b>	<b>0,0223</b>	<b>2,18</b>	<b>388,0</b>	<b>416,4</b>	<b>77,2</b>	<b>1,96</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы	53	100	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	153	300/10	26,32	12,12	64,2	365,4	0,123	9,48	0,036	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
3	Картофельное пюре	429	200/5	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 сухофруктов	512	200	0,6	2,1	9,6	113	0,07	0,8	-	-	10	6	3	0,6
6	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	Хлеб пшенично-ржаной	109	100	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>105,48</b>	<b>46,14</b>	<b>209,99</b>	<b>1564,2</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>98,56</b>	<b>69,2</b>	<b>306,39</b>	<b>2178,4</b>	<b>0,6826</b>	<b>26,520</b>	<b>0,0636</b>	<b>8,319</b>	<b>557,82</b>	<b>956,8</b>	<b>231,276</b>	<b>10,38</b>



**ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово**  
**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: (с 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	F1
<b>Завтрак</b>															
1	Каша ячневая со сливочным маслом	255	250/5	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	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	150	0,8	0,8	9,8	47	0,06	20	-	0,4	32	22	18	4,4
	<b>Итого</b>			<b>18,88</b>	<b>22,03</b>	<b>96,46</b>	<b>632,4</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 овощной	10	70	1,2	0,2	22,6	96	0,05	34	-	0,4	39	56	33	0,9
2	Суп с рыбными консервами	153	300	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	1,1	119	287	50	3,71,6
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	120	9,12	0,96	59,0	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	132
7	Хлеб пшенично - ржаной	109	100	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>43,92</b>	<b>44,35</b>	<b>143,2</b>	<b>1113,0</b>	<b>1,322</b>	<b>126,17</b>	<b>0,21</b>	<b>4,97</b>	<b>228,75</b>	<b>537,0</b>	<b>330,3</b>	<b>141,78</b>
		<b>Общая калорийность</b>		<b>62,8</b>	<b>66,33</b>	<b>239,66</b>	<b>1745,4</b>	<b>1,532</b>	<b>127,555</b>	<b>0,492</b>	<b>7,61</b>	<b>469,57</b>	<b>786,89</b>	<b>370,4</b>	<b>143,97</b>

**ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово**  
**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: (с 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	F1
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка рисовая с творогом, сгущённое молоко	316	200/20	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	80/10	7,55	14,05	51,48	336,8	0,11	-	0,59	1,8	3,1	8,4	13	1,22
	<b>Итого</b>			<b>33,45</b>	<b>27,65</b>	<b>98,78</b>	<b>703,8</b>	<b>0,24</b>	<b>2,7</b>	<b>0,73</b>	<b>2,2</b>	<b>348</b>	<b>201,7</b>	<b>66</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат свеклы и моркови.	106	70/65	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	128	/250/300	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	150/180	30	24	32,08	379	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	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
	Хлеб пшенично-ржаной	109	100	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,9
	<b>Итого</b>			<b>62,19</b>	<b>65,24</b>	<b>173,0</b>	<b>1217,65</b>	<b>0,733</b>	<b>41,74</b>	<b>-</b>	<b>14,085</b>	<b>240,95</b>	<b>695,45</b>	<b>274,6</b>	<b>14,5</b>
			<b>Общая калорийность</b>	<b>94,84</b>	<b>92,09</b>	<b>261,98</b>	<b>1874,45</b>	<b>0,911</b>	<b>22,04</b>	<b>1,416</b>	<b>15,885</b>	<b>557,35</b>	<b>875,15</b>	<b>322,6</b>	<b>12,32</b>

**ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово**  
**Меню: весеннее**  
**Возрастная категория: (с 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><i>Завтрак</i></b>															
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	100	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
	<b><i>Итого</i></b>			<b><i>30,42</i></b>	<b><i>28,9</i></b>	<b><i>121,4</i></b>	<b><i>808</i></b>	<b><i>0,342</i></b>	<b><i>2,60142</i></b>	<b><i>0,22</i></b>	<b><i>2,66</i></b>	<b><i>448</i></b>	<b><i>572,6</i></b>	<b><i>83,2</i></b>	<b><i>3,32</i></b>
<b><i>Обед</i></b>															
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	345	100/50	26,5	14,7	9,6	113	0,07	0,4-	0,02-	1,0	35	160	23	0,6
5	Сок	493	200	0,7	0,2	22,8	97	0,03	11,6	-	0,1	19	12	8	0,8
6	Яблоки	112	150	0,8	0,8	9,8	47	0,06	20	-	0,4	32	22	18	4,4
7	Хлеб пшеничный 1 сорт	108	120	9,12	0,96	59,0	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	132
8	Хлеб пшенично-ржаной	109	100	6,0	2,0	27	127	0,18	-	-	1,4	35	158	47	3,5
	<b><i>Итого</i></b>			<b><i>90,22</i></b>	<b><i>6298</i></b>	<b><i>506,93</i></b>	<b><i>1028</i></b>	<b><i>1,054</i></b>	<b><i>39,3</i></b>	<b><i>0,04</i></b>	<b><i>7,61</i></b>	<b><i>125,5</i></b>	<b><i>465,5</i></b>	<b><i>121,72</i></b>	<b><i>7,43</i></b>
		<b><i>Общая калорийность</i></b>	<b><i>120,64</i></b>	<b><i>91,88</i></b>	<b><i>618,46</i></b>	<b><i>1836,9</i></b>	<b><i>1,846</i></b>	<b><i>56,90142</i></b>	<b><i>0,26</i></b>	<b><i>10,57</i></b>	<b><i>597,5</i></b>	<b><i>1054,6</i></b>	<b><i>218,42</i></b>	<b><i>45,75</i></b>	

