

Согласовано:

Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Иркутской области в г. Черемхово,
Черемховском и Аларском районах, г. Свирске

«07» августа 2019 г.

М. Н. Федошева



Утверждаю:

Директор ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Д. А. Суботина

2019 г. - 2020



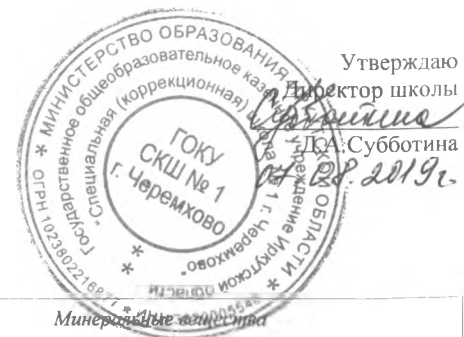
Меню

осенне-зимнее

ГОКУ СКШ №1г. Черемхово

Возрастная категория с 11 лет и старше

с.м. Шерф



Меню: осеннее-зимнее
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
Завтрак															
1	Вареники с картофелем и сливочным маслом	527	210	8,7	10,8	42,9	292,0	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	111	100-15	7,55	14,05	51,48	336,8	0,11	-	0,59	1,8	20,2	66,9	13	1,22
	Итого			16,95	25,45	117,18	729,8	0,23	70,1	0,68	1,8	70,2	148,9	29	3,62
Обед															
1	Салат витаминный	2	100	1,1	20,2	10,6	138	0,04	15,4	-	4,6	30	29	18	0,9
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	158	400	4,12	8,88	29,68	175,2	0,132	9,72	-	2,28	21,6	84,8	31,6	1,32
3	Рис припущенный	415	250-10	5,95	10,9	54,0	33025	0,45	-	0,0675	0,45	8	114,25	36,25	0,85
4	Ежики мясные жареные.	381	100	30,4	18,7	3,5	244	0,07	9,7	0,07	0,6	3,7	169,0	30,0	2,5
5	Соус томатный	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
5	Кофейный напиток с молоком	510	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	-	0,1	19	12	8	0,8
6	Хлеб пшеничный	108	200	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
	Итого			60,32	95,34	215,55	1463,25	0,814	36,9	0,352	15,635	231,55	624,75	161,6	80,55
		Общая калорийность		77,47	120,79	332,43	2183,05	1,044	107	1,032	17,435	301,75	773,65	190,6	11,675

Утверждаю

Директор школы

Субботина

07.08.2019г.



Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 11 лет и старше
2 день

№ п/п	Прием пищи, наименования блюда	№ технологической карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fl
Завтрак															
1	Каша «Дружба» молочная жидкая с сливочным маслом	260	250-5	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	Йогурт	517	200	20,0	6,4	17,0	174,0	0,004	1,3	0,02	-	238,0	182,0	27	0,2
3	Бат	111	100	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
	Итого			37,8	27,42	99,72	718,15	0,214	3,02	0,193	2,0	415,25	422,5	83,25	1,9
Обед															
1	Помидоры свежие.	21	100	1,0	20,2	34	100	0,05	42,6	-	5,1	23	22	15	0,8
2	Борщ со св.капустой, картофелем и сметаной	128	400-10	2,92	16,0	17,04	152	0,076	16,48	-	3,84	55,2	84,8	42	1,92
3	Картофельное пюре	429	230	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 рыбные	345	100	6,0	2,1	9,6	113,0	0,07	0,4	0,02	1,0	-	160,0	23,0	0,6
5	Компот из смеси сухофруктов	508	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	15
6	Хлеб пшеничный	108	200	15,2	3,2	98,4	464	22,035	35,35	5,869	8,45	197,4	49,37	138,2	11,92
	Итого			31,37	48,55	211,11	1150,6	42,941	103,15	5,968	22,82	398,4	466,27	268,27	31,91
		Общая калорийность		69,17	75,97	310,83	1868,75	43,155	106,17	6,161	24,82	1027,65	888,77	351,52	33,81

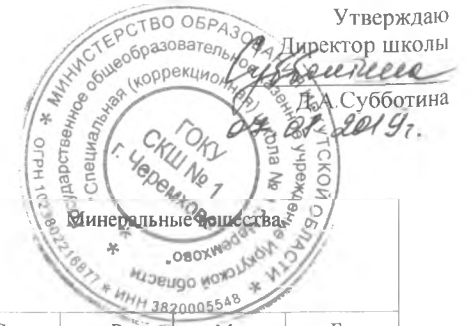
Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 11 лет и старше

3 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак															
1	Каша геркулесовая молочная с сливочным маслом	247	250-5	14,7	21,05	39,4	359,25	0,225	1,77	0,1	1,0	193,25	302	83,4	0,02
2	Чай с лимонами и сахаром	494	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
3	Батон	111	100	7,5	508	51,04	262	0,11	-	-	1,7	19	65	12	1,2
4	Яйцо куриное вареное	300	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,3	-	0,1	0,2	22	77	5	1,0
	Итого			27,4	31,45	105,94	745	0,635	4,57	0,2	2,9	248,45	448	103,4	2,62
Обед															
1	Салат овощной с зеленым горошком	69	100	3,8	13,3	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23	0,9
2	Суп картофельный с бобовыми	144	400	3,72	7,32	24,2	172,8	0,312	13,88	0,06	0,36	30,4	105,2	40,8	1,48
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	Колбаса	102	100	20,8	187	0,2	211	0,22	-	-	0,3	31	149	18	1,6
5	Сок	518	200	1,0	-	-	110,0	0,02	4,0	-	-	20,0	-	14,0	0,2
6	Хлеб пшеничный	108	200	15,2	32	984	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
	Итого			48,72	249,02	-	-	0,914	63,58	0,14	6,0	262,4	558,2	171,8	8,38
			Общая калорийность	76,12	280,47	249,34	1958,8	1,549	68,11	0,16	6,0	510,85	1006,2	171,8	11,0



Меню: осеннее-зимнее
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							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Ma	Fe
Завтрак															
1	Каша манная молочная, жидкая с сливочным маслом	262	250-5	11,575	9,7	38,57	269,25	0,097	1,7	0,065	0,65	166	151,5	25,25	0,55
2	Кисель с курагой	506	200	20,0	6,4	17,0	174,0	0,06	1,2	0,04	-	238,0	182,0	28,0	0,2
3	Батон, масло	111	100-15-10	7,55	14,05	51,48	742	0,11	0,178	21,66	1,95	21,93	215,3	215,6	147,2
	Итого			39,125	30,15	107,05	1185,25	0,267	3,078	21,765	2,6	425,93	548,8	268,85	147,95
Обед															
1	Салат из моркови с изюмом	10	100	1,2	0,2	22,6	96	0,05	3,4	5	0,04	39	56	33	0,9
2	Суп с крупой и томатом.	135	400	2,56	16,24	27,28	192,4	0,04	1,2	-	3,76,0	12,0	66,4	24,4	0,56
3	Каша перловая рассыпчатая	429	150-7	4,5	6,1	29,0	187,6	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
4	Голубцы мясные	381	110	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	182	265	2,8
5	Соус сметанный	442	50	0,55	1,865	3,47	32,8	0,06	0,78	0,015	0,105	2,25	7,7	3,75	0,185
	Компот из свежих плодов	50	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,3	-	0,2	2,2	16	14	1,1
	Хлеб пшеничный	108	200	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
	Итого			57,71	77,205	218,15	1355,8	1,317	14,78	0,18	7,315	173,45	493,6	396,65	8,795
			Общая калорийность	96,835	104,35	432,25	2541,05	1,584	20,936	43,71	12,515	599,38	1042,4	665,4	156,745

Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 11 лет и старше
5 день



Утверждаю
 Директор школы
 Т.А. Субботина
 04.08.2019г.

№ 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 творожный запечённый со сгущённым молоком	3-9	150-2	39,6	119,9	31,7	387	0,1	0,3	0,1	0,7	229	281	33	1,4
2	Чай каркаде с сахаром	86	200	0,1	-	14,9	56,87	-	-	-	-	11	3	1	0,3
3	Багет, масло	111	100-15	7,55	14,05	51,48	336,8	0,1	-	0,59	1,8	3,1	66,9	-	0,02
	Итого			47,25	33,95	98,08	780,67	0,20	0,3	0,69	2,5	243,1	350,9	34	1,72
Обед															
1	Салат из свеклы и моркови	51	100	1,3	20,6	7,1	1,27	0,03	5,0	-	30,7	30,0	42,0	24,0	1,0
2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	134	400-10	3,28	16,8	26,0	194	0,144	12,28	-	3,76	24,8	100,8	42	1,48
3	Картофельное пюре	429	250-10	5,75	7,05	25,07	211,6	20,7	7,82	0,069	0,23	59,8	131,1	43,07	1,67
4	Мясные ежики/ биточки, соус томатный.	381	80	44,0	19,0	1,9	267	0,08	0,1	0,09	0,6	27	230	26	3,3
5	Какао	496	200	6,5	3,7	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	-	124	110	27	0,8
6	Хлеб пшеничный	108	200	15,2	32	98,4	465	0,022	-	-	40	130	28	88	2,2
	Фрукт	112	200	0,8	0,8	98,0	47,0	0,06	20,0	-	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого			76,83	99,95	281,47	1455,60	28,996	46,5	0,179	75,69	427,6	663,9	268,07	14,85
		Общая калорийность		124,08	133,9	379,55	2236,27	29,196	46,8	0,869	78,19	670,7	1014,9	302,07	16,57

Меню: осеннее-зимнее
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							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Ма	Fe
Завтрак															
1	Каша «Боярская» жидкая с сливочным маслом	261	250-5	17,5	36,77	49,77	562	0,2	1,95	0,26	0,57	207,5	279,75	63	2,1
2	Компот из смеси сухофруктов	508	206	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	1,5
3	Батон, масло		100-15-10	10,135	17,88	51,52	408,5	1,13	0,07	0,082	1,85	109,12	124,18	18	1,31
	Итого			28,135	54,65	128,29	1080,5	1,34	2,52	0,342	2,42	344,62	422,94	88	4,91
Обед															
1	Икра кабачковая	100	100	1,9	8,9	7,7	119	0,024	6,24	-	1,92	20,8	232	12	0,36
2	Свекольник со сметаной	131	400	3,64	18,8	19,24	155,2	0,104	14,68	0,065	0,4	60,4	110,8	49,6	2,44
3	Пельмени мясные отварные с сливочным маслом	525	150-10	27,3	12,7	28,6	286	0,1	0,43	0,03	0,95	16,0	142	19,7	1,8
4	Сок	518	200	0,5	0,2	0,1	46,0	0,01	2,0	-	-	7,0	-	-	1,4
5	Хлеб пшеничный	108	200	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	40	130	28	28	2,2
	Итого			48,94	72,6	154,04	1070,2	0,26	23,35	0,185	43,27	234,2	512,8	109,3	8,2
			Общая калорийность	76,67	127,25	282,33	2150,7	1,6	25,87	0,527	45,69	578,82	935,74	197,3	13,11

Меню: осеннее-зимнее
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							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак															
1	Каша рисовая вязкая с сливочным маслом	253	250-5	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	Кисель плодово-ягодный	517	200	20,0	6,4	17,0	174	0,04	1,3	0,02	-	238,0	182,0	27,0	0,2
3	Батон	111	100	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
	Итого			35,29	27,52	114,65	785,25	0,225	3,07	0,12	2,05	420,75	458,75	86,7	2,1
Обед															
1	Салат из свеклы с чесноком	53	100	1,2	20,8	6,5	124	0,01	5,5	-	4,5	32	36	19	1,1
2	Суп с рыбными консервами	153	400	26,32	12,12	64,2	266	0,123	9,48	0,036	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
3	Азу	364	250-75	47,6	29,3	33,8	497	0,27	14,4	0,07	1,0	48	302	82	5,5
4	Компот с курагой	512	200	0,3	-	20,1	81,0	-	0,8	-	-	10	6	3	0,6
5	Хлеб пшеничный	108	200	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
	Итого			90,62	94,22	223	1432	0,425	30,18	0,106	8,6	206,5	672,9	189,9	10,9
		<u>Общая калорийность</u>	<u>125,91</u>	<u>121,74</u>	<u>337,65</u>	<u>2217,25</u>	<u>0,65</u>	<u>33,25</u>	<u>0,226</u>	<u>10,65</u>	<u>627,25</u>	<u>1131,65</u>	<u>2766,0</u>	<u>13,0</u>	



Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 11 лет и старше
8 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	Отварные макаронные изделия	291	150	5,55	1,35	29,04	144,9	0,057	0,015	-	0,79	5,7	357,0	8,1	0,78
2	Кофейный напиток	506	200	0,3	-	25,1	103	-	3,3	-	-	11	7	3	7
3	Батон, масло		100-15-10	10,135	17,88	51,52	408,5	0,113	0,07	0,082	1,85	10,112	124,19	18	1,31
	Итого			15,985	19,23	105,66	656,4	0,17	3,385	0,082	2,64	78,112	488,19	29,1	2,79
Обед															
1	Винигрет	76	100	0,8	0,2	2,5	14	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	142	400	2,8	15,92	12,44	132,8	0,09	29,56	-	3,8	54,4	76	35,6	1,28
3	Пюре из гороха	418	200	19,5	8,9	38,8	287	0,42	-	0,03	-	112	313	105	6,6
4	Колбаса	102	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	108	200	15,2	32	984	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
	Итого			50,3	79,37	174,94	1246,2	0,712	109,36	0,03	6,5	232,4	698	359,6	13,78
		Общая калорийность		66,285	98,6	280,6	1902,6	0,882	112,74	0,112	9,14	310,512	1186,13	388,7	16,57



Утверждаю
 директор школы
 И.А. Субботина

Меню: осеннее-зимнее
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 сть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fl
Завтрак															
1	Запеканка рисовая с творогом, сгущённым 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	Молоко	515	200	11,6	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	-	340	180	28	0,2
3	Батон, масло	111	100-15	7,55	14,05	51,48	338,8	0,11	-	0,59	1,8	31	8,4	13	1,22
	Итого			33,45	27,65	185,18	676,8	0,24	2,7	0,73	2,2	376,3	70,47	66	2,22
Обед															
1	Салат из белокочанной капусты с огурцом	5	100	4,45	38,6	6,85	198,0	0,06	33,0	0,21	7,05	54	45	17	0,8
2	Суп из овощей с фасолью	143	400	5,92	7,84	24,4	18408	0,176	25,12	0,068	0,4	79,6	160,4	53,6	2,32
3	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	237	200-10	11,4	13,5	49,44	337,4	0,276	-	0,054	0,82	19	270,2	40,4	6,06
4	Суфле рыбное	333	100	18,2	17,5	9,5	6,3	157	0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	0,8
5	Кисель	504	200	0,1	-	38,3	154	-	0,1	-	-	8	8	2	0,5
6	Хлеб пшеничный	108	200	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
	Фрукт	112	200	0,8	0,8	9,8	47,0	0,06	20,0	-	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
92	Итого			56,07	110,24	236,69	1391,5	157,594	78,36	1,135	10,89	237,0	684,6	356,0	17,08
			Общая калорийность	89,52	137,89	421,87	2068,3	158,036	81,06	1,865	13,09	613,3	755,07	422	19,3

Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 11 лет и старше
10 день



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порциям и	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fl
Завтрак															
1	Каша ячневая молочная вязкая с сливочным маслом	255	250-5	41,32	14,87	47,7	339	0,152	1,77	0,1	0,95	208,75	313,25	46,5	1,15
2	Какао с молоком	515	200	111,6	5,0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
3	Батон, масло	111	100	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
	Яйцо куриное вареное	300	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	-	0,1	0,2	0,2	22	77	1,0
	Итого			165,52	30,24	106	770	0,372	4,37	2,24	2,85	467,95	580,25	164,5	3,55
Обед															
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	73	100	3,1	13,8	21,9	162	0,09	10,2	-	3,1	20	86	34	1,3
2	Суп крестьянский с крупой	154	400	4,25	10,2	10,2	225	0,11	19,9	-	4,85	53	134	39	1,4
3	Макаронные изделия отварные	291	220-70	49,5	23,7	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	266	56	3,4
	Гуляш из говядины	367	120	40,2	22,1	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
4	Компот из апельсинов	510	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	-	0,1	19	12	8	0,8
5	Хлеб пшеничный	108	200	15,2	32	98,4	464	0,022	-	-	2,2	40	130	28	2,2
	Итого			12,55	79,9	169,3	1323	0,412	50,3	0,08	16,75	184	843	195	12,7
		Общая калорийность		178,59	110,17	288,8	2151,5	1,234	54,67	2,32	14,6	651,95	1423,25	359,5	15,85