

Согласовано:

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

« 07 » августа 2019 г.

М. Н. Федощева



Утверждаю:

Директор ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово

Д. А. Суботина

20 19 г.

2020



Меню

осенне-зимнее

ГОКУ СКШ №1г. Черемхово
Возрастная категория с 7 до 11 лет

ГОКУ СКШ №1 г.Черемхово
Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1 день



№ п/п	Прим 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	Вареники с картофелем и сливочным маслом	527	210	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	Батон, масло	111	100-15	8	14,05	51,48	336,8	0,11	-	-	1,8	20,2	66,9	13	1,22
	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 витаминный	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	300	3,09	6,63	22,26	131,4	0,11	81	-	1,9	-	70,6	26,3	1,1
3	Рис припущеный	415	200-10	4,76	8,74	43,2	264,2	0,036	-	0,054	0,36	-	6,4	91,4	0,68
4	Ежики мясные жареные.	381	100	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
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
6	Кофейный напиток	501	200	3,2	2,8	15,9	79	0,04	1,3	0,2	0,1	126	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный		120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
	Итого			64,92	58,99	168,77	1184,4	0,466	83,08	0,309	4,285	191,25	437,7	178,25	6,185
			Общая калорийность	81,87	181,64	285,95	1914,2	0,676	153,18	0,989	261,45	261,45	586,6	207,25	14,805

Утверждаю

Директор школы

С.А. Соболева

С.А. Соболева



Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
2 день

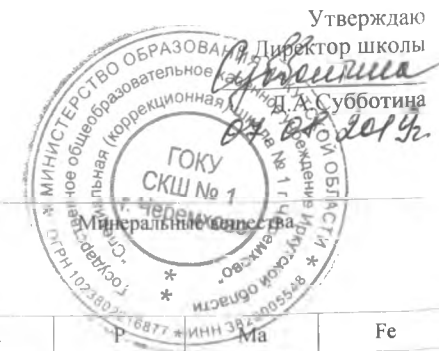
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	№ технологической карты	Масса порциями	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe
Завтрак															
1	Каша «Дружба» молочная жидкая с сливочным маслом	260	200-15	8,24	12,18	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	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	100	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
	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	Помидоры свежие	106	100	1,1	0,4	3,8	21	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6
2	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной	128	300-10	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	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	Котлеты рыбные	545	100	6,0	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1,0	35	160	25	0,6
5	Компот из смеси сухофруктов	508	200	0,5	-	27,0	110	0,01	0,5	-	-	28	19	7	15
	Хлеб пшеничный	108	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
	Итого			24,14	17,56	145,48	868,6	0,424	27,3	0,067	8,7	183,5	714,5	115,55	9,77
		Общая калорийность		59,88	41,94	243,64	1530,81	0,704	29,93	0,19	10,12	567,1	1101,5	186,15	11,73

Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
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 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	Чай с лимонами и сахаром	494	200	0,1	-	15,2	61	-	2,8	-	-	14,2	4	2	0,4
3	Багет.	111	100	7,5	5,8	5104	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	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			24,46	27,24	98,42	673,4	0,59	4,22	0,18	2,7	209,8	337,6	91	4,3
Обед															
1	Салат овощной с зеленым горошком	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	2,76	5,49	18,5	129,6	0,234	10,41	0,045	0,27	22,8	789	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	Колбаса	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
	Хлеб	108	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
	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	64,58	55,6	194,94	1639,8	1,34	61,99	0,256	7,13	257,0	1514,8	236,8	11,25

Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
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	Са	Ма	Fe	
Завтрак															
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	Кисель с курагой	506	200	0,3		31,1	126	0,00	0,1	-	-	14	12	3	0,7
3	Батон, масло	111	100-15-10	7,55	14,05	51,48	742	0,11	0,178	21,66	1,95	21,92	215,6	147,2	22,12
	Итого			17,11	21,81	113,38	1083,4	0,11	0,356	23,04	1,852	36,44	360,4	293,4	43,02
Обед															
1	Салат из моркови с изюмом	62	100	3,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3,0	19	64	23	0,9
2	Суп с крупой и томатом	136	300	16,86	15,18	1,89	170,7	0,63	3,81	0,072	0,75	35,4	233,4	27,3	1,29
3	Каша перловая рассыпчатая	242	150-5	4,59	7,27	31,47	209,25	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05
4	Голубы мясные	381	100	33,2	17,8	14,3	286	0,09	-	0,04	0,5	39	185	26	2,8
5	Соус	442	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	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
	Хлеб		120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
	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		85,73	72,18	255,75	2271,15	1,257	26,040	23,232	7,877	197,29	1030,0	432,75	51,665

Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: 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	P	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	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	74,05	51,48	386,8	0,1	-	0,59	1,8	3,1	66,9	-	0,02
	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	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	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	150	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 биточки /ежики жареные., соус томатный.	381	80	44,0	19,0	1,9/									
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	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
7	фрукт	112	200	0,8	0,8	9,8	47,0	0,06	20,0	-	0,4	32	22	18	4,4
	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	

Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
6 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 «Боярская» жидкая с сливочным маслом	261	200/5	6,0	35,2	49,77	562	0,106	1,38	0,08	0,62	152,4	0,51	298	1,14
2	Компот из смеси сухофруктов	508	200	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	124,19	18	1,31
	Итого			166,35	53,08	128,29	1080,5	1,246	1,95	0,162	2,47	289,52	144,7	323,	3,95
Обед															
1	Икра кабачковая	100	100	1,9	8,9	7,7	119	0,024	6,24	-	1,92	20,8	23,2	12	0,56
2	Свекольник со сметаной	131	300	2,27	404	12,02	97	0,065	9,175	0,0375	0,25	37,75	69,25	31	1,525
3	Пельмени мясные отварные с сливочным маслом	525	100-10	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		120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
	Итого			25,79	129,15	101,26	752,5	106,8	17,935	0,0475	4,17	102,95	289,85	75,5	6,495
		Общая калорийность		192,14	182,23	229,55	1833,0	1,649	19,785	0,2095	7,24	392,47	434,55	398,5	10,445

Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: 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 с 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	Кисель плодово-ягодный	517	200	20,0	6,4	17,0	174,0	0,04	1,3	0,02	-	238,0	182,0	27,10	0,2
3	Батон	111	100	7,5	5,8	51,4	262	0,11	-	-	1,7	19	65	13	1,2
	Итого			33,78	24,46	105,4	715,4	0,1506	1,3142	0,0223	2,18	388,0	416,4	77,2	1,96
Обед															
1	Салат из свеклы с чесноком	53	70	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	300	26,32	12,12	64,2	665	0,123	9,48	0,036	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
3	Азу	364	250	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	108	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
	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		106,96	74,6	279,29	2212,4	0,6826	26,520	0,0636	8,319	557,82	956,8	231,276	10,38

Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

8 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	Fl
Завтрак															
1	Отварные макаронные изделия	291	150	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	Батон, масло		100-15-10	10,135	17,88	51,52	408,5	0,113	0,07	0,082	1,85	109,12	124,19	18	1,31
	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	10	70	1,2	0,2	22,6	96	0,05	34	-	0,4	39	56	33	0,9
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	142	300	2,1	11,94	9,33	99,6	0,69	22,17	-	2,85	40,8	57	26,7	0,96
3	Пюре из гороха	418	150	19,5	8,9	38,8	287	0,3	-	0,21	-	81,95	229	76,8	4,82
4	Колбаса	102	100	11,3	22,05	-	251,4	0,14	-	-	0,4	31	134	174	1,6
5	Напиток шиповника из	519	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	-	-	12	3	3	1,5
	Хлеб	108	120	9,12	0,96	59,0	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	132
	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



Утверждаю

Директор школы

Субботина

Д.А. Субботина

2019г.

Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: 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, молоком, сгущенным	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	50	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	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 белокочанной капусты с огурцами	5	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	Суп из овощей с фасолью	143	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	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	237	150-10	8,58	10,2	37,08	253,05	0,207	-	0,405	0,6145	14,25	202,65	135,3	4,54
4	Суфле рыбное	333	100	35,7	15,8	4,6	157	0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	37	0,8
5	Кисель	504	200	0,1	-	38,3	154	-	0,1	-	-	8	8	2	0,5
6	Хлеб пшеничный	108	120	9,12	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	1,32
	Фрукт	112	200	0,8	0,8	9,8	47,0	0,06	20,0	-	0,4	32	22	18	4,4
	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

Меню: осеннее-зимнее
Возрастная категория: с 7 до 11 лет
10 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	Fl
Завтрак															
1	Каша ячневая молочная вязкая с сливочным маслом	255	200	11,32	14,8	44,7	339	0,122	0,00142	0,08	0,76	167	250,6	37,2	0,92
2	Какао с молоком	496	200	6,5	3,7	25,0	144,00	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	22	77	5	1,0
	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	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	Суп крестьянский с крупой	154	300	2,53	6,12	17,46	135	0,66	11,94	-	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
3	Макаронные изделия отварные	291	150	5,6	1,35	29,04	144,9	0,16	7,6	0,04	0,8	35	226	56	3,4
4	Гуляш из говядины	367	70	40,2	22,1	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17,0	215,0	30,0	3,2
5	Компот из апельсинов	510	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	-	0,1	19	12	8	0,8
	Хлеб пшеничный	108	120	9,12	0,96	59,0	282,0	0,132	-	-	1,32	24	78	16,8	132
	Итого			60,43	19,67	145,22	784,5	1,054	39,3	0,04	7,61	125,5	465,5	121,72	7,43
		Общая калорийность	90,85	48,57	266,62	1592,5	1,846	56,90142	0,26	10,57	597,5	1054,6	218,42	45,75	