

Министерство образования Иркутской области

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

Согласовано:

Ведущий бухгалтер

Е.А. Осиновская « 36» води е и с 2023 г.

Е.А. Осиновская

Согласовано:

Медицинская сестра диетическая

О.А. Горовая

«31» авлует 20 23 г.

Утверждаю Директор

директор ГОКУ СКШ № 1г. Черемхово

Д.А. Суботина

36 662 yeur 2083 F.

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, житов, углеюдов, калорийности. минеральных веществ и витаминов) в блюдах и кулинартых изделиях

Меню приготовляемых блюд, разработано в соответствии Can Hull 2.3/2.4.3590-20

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет 1 день Утверждаю Директор школы Д.А.Субботина « »______2023т.

Ng n∖n	Присм пищи, напменование блюда	№ технологическ ой карты	Масса порциями	Они	цевые цепности	(Γ)	Энергетич еская ценность (ккал)		Витам	ІННЫ			Минеральны	е вещества	
				Б	Ж	У		B1	C	Λ	E	Ca	P	Ma	Fe
		3	автрак												
1	Вареники с картофелем (полуфабрикат)	527	150	8,7	7,2	30,6	208	0,11	1,0	80,0	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	Barer	Пр. произв.	80	6	2,39	41,12	209	0,11	-	-	1,8	20,2	66,9	13	1,22
4	масло сливочное	478	10	0,05	0,82	0,08	74,8	-		0,5	10,0	0,01	0,19		0,02
5	Икра кабачковая	Пр.произв.	60	1.14	2,94	4.62	71.4	0.02	4,2	-	1.86	24.6	17.4	9	0.42
6	Пряники	Пр произв	85	4.7	7,52	60	292	0,06	-		2,04	9,35	42,5	7,65	0,68
	Итого		585	21,29	21,47	159,22	952,2	0,31	74,3	0,58	5,71	104,16	208,99	45,65	4,74
			Oõeo												
1	Салат из белокачаной капусты с морковью	4	100	1,6	10,1	9,6	136	-0,04	27.8	-	4,5	44	32	17	0,6
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	158	250	3,09	6.63	22,26	131,4	0,11	60,7	-	1.9	-	70,6	26,3	1,1
3	Пюре из гороха	417	200	21.4	4.2	42,6	256	2.11		0,	()	55,8	156,3	52	33 0
4	Тефтели из говядины с рисом	390	80	33,2	17,8	14,3	286	0,09		0,04	0,5	39	185	26	2,8
5	Кисель из яблок сущеных.	506	200	0.1	-	38,3	154	0	0.1	()	0	8	8	2	0.5
6	Хлеб пшеничный	Пр. произв.	60	9,12	0,96	59,04	282,0	0,13		-	1.32	24	78	16,8	1.32
7	Хлеб пшенично - ржаной	Пр.произв.	70	3.96	1_68	0.7	126.7	0.18				35	158,8	47	3.9
	Итого		960	77,21	41,37	187,14	1372,1	2,66	88,6	0,04	8,22	208,8	696,7	187,1	43,22
		Общая ка	порийность	98.5	62,84	346,36	2324,3	2,97	162,9	0.62	13,93	309,96	905,69	232,75	47,90

Утверждаю Дирентор школы

Д.А.Субботина 2023г.

Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово 2 день

No u\u

Прием пищи, наименование блюда

No

Macca

Пищевые ценности (г) Энергетич еская

Витамины

Минеразыные вещества

		7	6	O.	4	ω	ω	2	_			4	w	2	1			
	Итого	Хлеб пшенично-ржаной	Хлеб пшеничный 1 сорт	Компот из смеси сухофруктов	Гуляш из говядины	Картофельное пюре	Сметана	Суп крестьянский с крупой	Огурцы свежие		Итого	Салат из моркови и яблок	Багет	Йогурт(2,5%)	Каша «Дружба»			
Общая к		Пр. произв.	Пр. произв.	508	368	429	479	154	106	Oõeò		9	Пр. прозв.	Пр. произв.	260	Завтрак		технолог ической карты
Общая калорийность		70	60	200	100	180	10	250/10	100			80	80	200	200			порциями
103,77	68.88	3.96	7.44	6,0	42.7	4,5	0,26	2,92	1,1		34,89	0.65	6	20,0	8,24		Б	
122,9	94,94	1.68	0,96	2,1	24.2	56,1	1,5	8,0	0,4		27,99	6.1	2,39	6,7	12,18		X	
233,42	125,04	0.7	59,04	9,6	5.5	29,0	0,36	17,04	3,8		108,38	5.2	41,12	37,0	25,06		Y	
1887,3	1226,1	126.7	282,0	113	328	187,6	16,2	152,0	21		661,2	52	209	174	226,2			еская ценность (ккал)
0,851	0,667	0.18	0,132	0,07	0,07	0,135	0,003	0,047	0,03		0,184	0.02	0,08	0.004	0,08		BI	
31,76	27,14	,		0,4	1,3	5,1	0,04	10,3	10,0		4.62	2.0	,	1,3	1,32		С	
1.115	0,115	,		0,02	0,04	0,045	0,01	ı			1,0			0,02	0,08		Α	
14,46	5,7	,	1,32	1,0	0,7	0,15	0,03	2,4	0,1		3.06	1.5	1,36	,	0,2		ш	
619,1	216,3	35	24	35	17	39	8,8	34,5	23		402,8	23	15,2	238	126,6		Ca	
1472	1074,6	158	78	160	215	85,5	6,1	330	42		397,4	23	52	182	140,4		P	*
272,15	188,45	47	16,8	25	30	28,5	0,9	26,25	14		83,7	16.0	10,1	27	30,6		Ma	
14,51	11,89	3.9	1,32	0,6	3,2	1,05	0,02	1,2	0,6		2,62	0.9	0,96	0,2	0,56		Fe	

Утверждаю Пирособр инколы УД.А.Субботина «_______2023г

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет 3 день

Nº n∖n	Прием пишн. наименование блюда	№ технологи ческой карты	Масса порциями	Пни	цевые ценнос	LH (1)	Энергетич еская ценность (ккал)		Вита	мины			Минеральны	е вешества	
				Б	Ж	У		B1	C	Α	E	Ca	P	Ma	Fe
		3a	втрак												
1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	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	Пр. произв.	80	6	2,39	41,12	209	80,0	-	-	11,36	15,2	52	10,1	0,96
	Масло сливочное	478	10	0,05	0,82	80,0	74.8	-		0.5	0,01	0,01	0.19	-	0,02
	Нтого		550	28,95	27,45	88,92	713,2	0,6	2,72	0,7	32,37	317,81	460,79	100,1	3,76
			Dócð												
I	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	73	80	2,4	5,58	21,9	129	0,07	8,16	0	2,48	16	68.8	27,2	1.84
2	Суп картофельный с бобовыми	144	250	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	150	4,2	9,4	11.5	145	0,08	34,0	0,06	0,14	122	110	48	2,0
4	Мясо тушеное	363	80	12,8	13,92	1,84	181.6	0.03	0.5		2,08	8,8	125,5	17,6	1.76
5	Сок	Пр. произв.	200	1,0	-	-	0,011	0,02	40		-	20		-	0,2
6	Хлеб пшевичный 1 сорт	Пр. пронзв	60	7.44	0,96	59,04	282,0	0,132	-	-	1.32	24	78	16,8	1.32
7	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. произв	70	3.96	1.68	0.7	126.7	0.18		-	-	35	158	47	3.9
8	Яблоки	Пр. произв	150	0,4	0,8	9.8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
		Обицая қа	дорийность	54,8	47,83	123,28	1150,9	<u>0,776</u>	103,07	0,105	6,49	264,6	630.2	196,2	14.3.
	Итого		1040	83,73	75.28	211,9	1864.1	1,376	105,79	0.805	8,86	582,41	1090.99	296.3	18,05

Утверждаю

Диревтор школы Судо Сестер Д.А.Субботина

2023г.

SHEW THE L

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет 4 день

						reno. de	еннее-зимнее, 4 день		-11 //6///			A Washing	DAMPE TO ASS		
№ п/п	Прием пипп, наименование блюда	№ технологи ческой карты	Масса порциями	Пище	звые ценно	сти (1)	Энергетичес кая ценность (ккал)		Вита	имины			Минераль	ные вещества	
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Ma	Fe
			Завтрак												
l	Каша манная молочная жидкая	262	200	9,26	7,76	30.8	215,4	-	0,078	1.38	0,052	0,52	132,8	121,2	20
2	Какао с молоком	496	200	6,5	3.7	25.0	144	0,04	1,3	-0,02	-	124	110	27	0,
3	Bare1	Пр. произв	80	6	2,39	41,12	209	80,0		-	1.36	15,2	52	10,1	0,96
	Масло сливочное	478	10	0,05	0,82	0,08	74.8			0.5	0.01	0,01	0,19		0,0
1	Япцо куриное вареное	300	40	10,2	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0.12	22	77	5	1,0
	Итого		530	32,01	19,27	97,3	70602	0,15	1,378	1,9	1,542	161,73	371,99	163,3	22,9
			Oōeo												
	Салат витаминный	2	/80	1,0	16,6	8,0	111	80,0	11.7	0,02	3,0	19	64	23	0,9
	Щи из свежей капусты с картофелем	142	250	1,75	10,0	7.7	83,0	0,63	3,81	0,072	0,75	35,4	233,4	27,3	1,2
	Сметана	479	10	0,26	1,5	0.36	16,2	0.003	0.04	0,01	0.03	8,8	6.1	0,9	0,0
	Каша перловая рассыпчатая	242	200	4.59	7.27	31,47	209,25	0.135	5,1	0,045	0.15	39	85,5	28,5	1,0
	Тефтели из говядины с рисом.	390	80	33,2	17,8	14,3	286	(),()9		0,04	0.5	39	185	26	2,8
	Соус томатный	453	50	0,54	1,8	3.47	32,8	0,006	0,76	0,15	0.1	2,25	7.7	3,75	0,1
	Компот из свежих плодов и ягод	507	200	0.5	0,2	23,1	96,0	0.02	4,3		0,2	2.2	16	14	1,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	Пр. произв	60	7.44	0,96	59,04	282,0	0.132			1,32	24	78	16,8	1,3
	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. произв	70	3 96	1.68	0.7	126.7	0.18			-	35	158	47	3.9
	Яблоко	Пр. произв	100	1.5	0,5	21,0	96	0,4	10,0		0.4	8	28	42	0.0
	Итого		1200	59,24	58,31	169,14	1338,95	1,703	35,71	0,387	6,45	173,65	861,7	229,25	13,0
		Общая к	алорийность	91,25	77,58	266.44	2045.15	1.851	37,088	2.287	7,992	335.38	1233.69	392.55	36.0

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

EPCTBO

Утверждаю Директор школы

Д.А.Субботина 2023г.

5 день

			-	2	2	w	4			1	2	w	3	4	S	O.	6	7		
Nº n\n																				
Прием пиши, наименование блюда			Пудинг из творога с рисом.	Соус молочный к блюду	Напиток из шиповника	Barer.	Кукуруза консервированая	Итого		Салат из свеклы и моркови	Рассольник ленинградский	Сметана	Картофельное пюре	Суфле рыбное.	Соус томатный	Какао с молоком	Хлеб пшеничный Георт	Хлеб ржаной	Итого	
№ технологи ческой карты		w	319	435	519	Пр. произв.	Пр. произв.			51	134	479	429	335	453	496	произв	Произв		<u>Общая</u> калорийнос
Масса порциями		Завтрак	150	50	200	80	50	550	Oõeò	80	250	10	180/5	100	50	200	60	70	1000	
Пище	Б		40,1	1,7	0,1	6,0	0,8	48,7		1,04	3,28	0,26	4.5	31,6	0,54	6,5	7.44	3.96	59,14	107.84
Пищевые ценности (г)	Ж		20,7	3,4	,	2,39		26,49		16,48	8,4	1,5	6,1	48,0	1,8	3,7	0.96	1_68	88,62	115,11
ги (г)	У		28,2	4,43	14,9	41,12	3,04	91,69		5,68	26,0	0,36	29,0	2,6	3,47	25,0	59.04	0.7	151.85	243.54
Энергетичес кая ценность (ккал)			387	55,85	56,87	209,6	19,2	728,52		101,6	194	16,2	187,6	118	32,8	144,0	282.0	1267	1202.9	1931.42
	B1		0,07	0,02		0,08	0,06	0,23		002	0,09	0,003	0,135	0,07	0,006	0,04	0,132	0.18	1.462	0,906
Вита	C		0,3	0,3	1	1	25	25,6		4,0	7,67	0,04	5,1	0,4	0,76	1,3			19,49	44.87
Витамины	Α		0,1	0,02				0,12				0,01	0,045	0,06	0,15	0,02	4		0.125	0.375
	(II)		0,5	0,06		1,36	0,7	2,62		24,56	2,35	0,03	0,15	1,0	0,1		1.32	ı	29,38	32,14
TOCKA & TO	Ca		175	59,85	11	15,2	14	275,05		24	15,5	8,8	39,0	57	2,25	124	24	35	318,5	604.6
Минераль	P		286	46,45	w	52	26	413,45		33,6	63,0	6,1	85,5	203	7,7	1110	78	158	731.1	1158.35
Минеральные вещества	Ma		34	7,3	1	10,1	20	72,4		19,2	26,25	0,9	28,5	26	3,75	27	16.8	47	190,75	267.8
	Fe		1,0	0,8	0,3	0,96	0,9	3,96		0,8	0,92	0,02	1,05	0,7	0,1	0,8	1,32	3.9	9,49	13,57

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет 6 день



№ п/п	Прием пищи, паименование блюда	№ технологиче ской карты	Масса порциями		щевые ценнос	н (г)	Энергетическа я ценность (ккал)		Вита	инны			Минерал	ьные вещества	
				Б	Ж	У		B1	C	Α	E	Ca	P	Ma	F1
			Завтран	к											
	Каша боярская	261	200	11.5	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	10,0	0,5		-	28	19	7	1,5
3	Багет	Пр. произв.	80	6,05	2,39	41,12	209	80,0			1.36	15,2	52	10,1	0.96
	Масло сливочное	478	10	0,05	0.82	80,0	74,8	-	-	0,5	0.01	0,01	0,19		0,02
	Салат из моркови.	7	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3.2		4.7	24	49	33	0,6
	Итого		580	19,2	48,51	127,07	1087,8	0,236	5,08	0,58	6,69	219,61	120,7	348,1,	4,22
			Oōeo												
	Икра кабачковая	Пр. произв.	60	1.9	8,9	7.7	119	0,024	6,24	-	1,92	20,8	23,22	12	0,56
	Свекольник	131	/250	2,27	40,4	12,02	97	0,065	9,175	0,037	0,25	37.75	69,25	31	1,525
	Сметана	479	10	0.26	1,5	0.36	16,2	0,003	0.04	0,01	0,03	8,8	6.1	0,9	0.02
	Плов из отварной курицы	406	200	12.0	78,69	22,4	208.5	0,084	0,42	0,01	0,68	13,4	119,4	15,7	1.69
	Сок	Пр. произв	200	0,5	0,2	0,1	46	0.01	2,0	-		7			1,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	Пр. произв	60	7.44	0.96	59,04	282,0	0,132	-	-	1.32	24	78	16,8	1.32
	Хлеб ржаной	Пр. произв	70	3.96	1.68	0.7	126.7	0.18				35	158	47	3 9
	Нтого		850	28,35	132,33	95,32	895,4	0,498	17,835	0,057	4,2	146,75	453,97	123,4	10,41
		Общая калој	<u>рийность</u>	47,53	180,84	222,39	1983,2	0,734	22,95	0,637	10,89	366,36	574.67	471,5	14,63

Утверждаю Дироктор школы Д.А.Субботина _____2023т

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

n/11 Vē	Прием пиши, наименование блюда	№ технологи ческой карты	Масса поршиями	Нип	евые ценност	н (г)	Энергетичес кая ценность (ккал)		Вит	амины		1	Минера	вные вещества	
				Б	Ж	У		B1	C	Α	Е	Ca	Р	Ma	F1
			Завтрак												
1	Каша рисовая вязкая	253	200	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	Barei	Пр. произв.	80	6	2,39	41,12	209	80,0			1,36	15.2	52	10,1	0.96
	Масло сливочное	478	10	0,05	0.82	0,08	74.8			0,5	0,01	0,01	0,19		0.02
4	Помидоры свежие	Пр.	50	0,6	0,1	1,9	12	0,01	5,0		1,0	12	21	7	0,3
5	Пряннки	Пр. произв.	85	4,7	7,52	60	292	-		-	7,3	122.3	235,9	59	512
	Итого		625	24,13	26,79	165,1	1011,2	0,18	6,314	0,522	9,05	518,51	660,49	140,4	2,04
			Oveo												
1	Салат из свеклы с солеными огурцами.	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	Азу	364	220	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 из плодов и ягод сущеных	512	200	0,3		20,1	0,18		0,8		*	10	6	3	0,6
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	Пр. произв	60	7.44	0,96	59,04	282,0	0,132			1.32	24	78	16.8	1.32
6	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. произв	70	3.96	1.68	0.7	126.7	0.18	-		-	35	158	47	3.9
	Итого		890	74,96	51,82	174,59	1025	0,712	25,206	0,125	3,304	204,82	698,1	181,076	12,32
		Общая ка	лорийность	99,09	78,61	339,69	2036,2	0,892	31.52	0,647	12,35	723,33	1358,59	321,47	14,36

Утверждаю Директор школы Д.А.Субботина « »______2023г.

ГОКУ СКНІ №1 г. Черемхово Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет 8 день

	T -											1 3 DO W.	4 10 45	f	
₩ 11/11	Прнем пици, наименование блюда	№ технологической карты	Масса і порциями	Пи	пцевые ценнос	ти (г)	Энертетическа я ценность (ккал)		Вита	МІЛНЫ			Минеральн	ые вещества	
				Б	ж	У		ВІ	C	Α	E	Ca	Р	Ma	FI
			Завтрак												
1	Макаронные изделия отварные.	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 с молоком	501	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1.3	0,2		186,0	90,0	14	0.1
3	Barer	Пр. призв.	80	6,0	2,39	41,12	209	80,0		0	1.36	15,2	52	10,1	0,96
	Масло сливочное	478	10	0,05	0,82	0,08	74.8			0,5	10.0	0,01	0.19		0,02
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 консервированный	Пр. проязв	6()	9,8	68	2	3	0,04	0	0	0	15	45	28	30
	Итого		600	34,8	79,86	88,44	573,7	0,247	1,385	0,8	2,36	243,91	299,89	65,2	32,86
			Oõed												
1	Винегрет	76	80	1,2	0,2	22,6	96	0,05	34	-	0.4	39	56	33	0.9
2	Суп е крупой	155	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	429	180	19,5	8,9	38,8	287	0.3		0,21	-	81,95	229	76.8	4.82
1	Котлеты рыбные соус 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
5	Хлеб пшеничный 1 сорт	Пр, произв	60	7.44	0,96	59,04	282,0	0,132		-	1,32	24	78	16,8	1.32
7	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. произв	70	3.96	1.68	0.7	126.7	0_18	-	-		35	158	47	30
	Итого		940	46,2	46,03	153,2	1239,7	1,502	126,17	0,21	4,57	715	581,0	417,4	17,19
		Общая кало	орийность	80.99	386,43	241,71	1813,4	1.749	127,555	01.01	6,93	958,91	880,89	486,2	50,05

ГОКУ СКІП №1 г. Черемхово Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет 9 день Утверждаю Лиржуор школы Д.А.Субботина » 2023г

												- 11	and the state of	11	
Π/H Ν <u>ο</u>		№ хнологиче кой карты	Масса порциями	По	невые ценнос	ен (г)	Энергетичес кая ненность (ккал)		Вита	мины			Минерал	ьные вещества	
				Б	Ж	У		B1	C	A	Е	Ca	P	Ma	FI
			Завтрак												
	Занеканка рисовая с творогом.	316	150	14,3	8,6	37,7	261	0,05	0,1	0,1	0,4	5,3	13,3	25	0,8
	Соус молочный к блюдам	435	50	1.7	3,4	4.43	55.85	0,02	0,3	0,02	0,06	59,85	46.45	7.3	0.8
	Чай с лимонами и сахаром.	401	200	0,1	-	15,0	60	0,08	2,6	0,04		340	180	28	0,2
	Багет	Пр. произв.	80	6.0	2,39	41,12	209,6	0,11			1,36	15.2	52	10,1	0,9
	Итого		480	22,1	14,39	98,25	586,45	0,23	3,0	1,94	1,82	420,35	291,75	70,4	2,76
			Oõeo												
	Салат из белокочанной капусты, со свежими отурцами.		80	3,45	31,6	5.85	186,0	0,06	33,0	0,21	7,05	54	67,5	29,5	1,2
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	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
	Котлеты мясные	381	100	51	17,8	14,3	286	0,09	0,	0,04	0,05	39	185	26	2,8
	Кисель из свежих ягод	505	200	0.2	0,1	21,5	87	0.01	29,3		-	10	11	7	0,3
	Хлеб пшеничный1 сорт,	Пр. произв	60	7.44	0,96	59,04	282,0	0,132		-	1,32	24	78	16,8	1.32
	Хлеб ржаной	Пр. произв	70	3.96	1.68	0.7	126.7	0.18	-	-	-	35	158	47	3.9
	Итого		890	79,07	63,22	156,8	1358,75	1,304	80,74	0,706	9,33	235,95,95	822,45	302,3	15,8
		Общая ка	алорийность	101,17	77,61	255,05	1945,2	1,514	83,74	0,866	11.15	653,3	1114,2	372,7	18,56

ГОКУ СКШ №1 г. Черемхово Меню: осеннее-зимнее, возраст 7-11 лет 10 лень



NO		10	1 /	7		- /-/			D				MATTER		o parried
ח/ח	присм пиши, наименование блюда	технологичес кой карты	порциями		пищевые ценности (г)) Sin (E)	еская ценность (ккал)		DAIC	Битамины			Ninix	тунперапопок вещеенов	, mer
				Б	X	У		ВІ	С	Α	E	Ca	P	Ma	
			Завтрак												
-	Каша пшенная вязкая	258	200	11,32	14,8	44,7	339	0,122	0,142	0,08	0,76	167	250,6	37,2	
2	Кисло молочный продукт(2,5%0	516	200	11,6	5,0	8,0	100	0,08	2,6	0,04		240	180	28	
3	Багет	Пр. произв.	80	6,0	2,39	41,12	209,6	0,08	1	,	1,36	15,2	52	10,1	
4	Пряники	Пр. произв.	85	5,0	7,99	63	311	0,08			2,4	=	50	9	
S	Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15,0	60	0	0	0	0	П	3	-	
	Итого		564	34,05	30,18	171,85	1019,6	2,742	5,484	0,12	4,52	442,2	355,18	85,3	
			Oóed												
-	Салат картофельный с зеленым горошком	65	80	2,48	8,8	7,84	123,2	0,064	8,16	0,02	3,68	14,4	52,8	14,4	
2	Борщ с капустой ,картофелем .	128	250	2,53	6,12	17,46	135	0,66	11,94	,	2,91	31,5	80,4	23,4	
S	Сметана	479	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,03	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	
3	Отварные макаронные изделия	291	200	9,42	1,2	48,4	241,6	0,09	0,02	0	1,3	9,5	59,5	13,5	
4	Курица в соусе с томатом	405	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,05	34	90	16	
S	Компот из свежих плодов.	507	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6		0,1	19	12	∞	
6	Фрукты	Пр. произв	150	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10,0	0	0,2	16	Ξ	9	
7	Хлеб пшеничный 1 сорт	Пр. произв	60	7.44	0,96	59,04	282,0	0,132	1		1,32	24	78	16,8	
∞	Хлеб пшенично - ржаной	Пр. произв	70	3,96	1,68	0,7	126,7	0,18		,	1	35	158	47	
	Итого		1140	40,58	34,76	169,9	1229,7	24	44,06	0,06	8,11	147,5	592,2	139,72	
		Общая калорийность	рийность	74,64	64,94	341,75	2249,3	5,14	49.54	0.18	12,63	589,7	947,38	225,02	