

ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»

Утверждаю : приказ № 232-од от 16.06.2025г.

Директор  Ахмедзянова С.В.



**Примерное 14-дневное меню для детей 12-18 лет,
для круглосуточного пребывания, обучающихся в
ГБОУ СО « Серовская ШИ , реализующая АООП»
(всесезонное, 5-разовое питание)**

2025-2026г.г.

МЕНЮ

1 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	130	17,01	16,96	14,60	2,69	14,21	256,83	151	30,2	206	0,7	50	689,72	1,64	0,05	0,42
-	Повидло	30	0,12	0,00	0,00	0,00	19,80	75,45	4,2	2,1	2,7	0,4	0	0	0	0	0,15
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0	40	45	0,1	0	0
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак' 10:00		550,00	26,03	19,89	26,14	3,85	96,09	713,36	301	68,7	354	4,6	110	762,02	2,36	0,17	11,1
-	Йогурт	180	7,38	7,38	2,70	0,00	10,62	100,12	223	27	171	0,2	18	18	0	0,05	1,08
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за '10:00' Обед		200,00	8,70	7,38	2,83	0,13	20,00	144,90	223	27	171	0,2	18	18	0	0,05	1,08
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,42	0,00	6,11	6,11	10,61	100,92	18,3	20,3	45,5	0,7	0	406,14	2,81	0,06	4,12
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,5	21,1	46,9	0,9	3	207,9	2,4	0,04	10,8
-	Мясо свинины отварное (40 г)	40	10,71	10,71	7,68	0,00	0,00	111,97	4,61	10,6	84,2	1,4	0	0	0,26	0,02	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,98	13,48	12,45	1,64	10,13	212,85	40	15,8	126	1,2	45,4	58,78	1,31	0,06	0,33
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,50	0,04	3,59	0,81	41,80	224,86	12,9	8,79	48,8	0,9	10,8	20,25	0,98	0,08	0
14/1	Компот из чернослива	200	0,45	0,00	0,14	0,14	22,76	88,57	15,8	19,4	15,4	0,6	0	2	0,36	0	0,24
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед' Полдник		970,00	42,80	24,23	36,14	14,84	142,32	1050,40	148	119	446	7,7	59,2	695,57	8,82	0,35	15,5
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Бананы	150	2,25	0,00	0,75	0,75	34,05	143,25	12	63	42	0,9	0	30	0,6	0,06	15
Итого за 'Полдник' Ужин		350,00	3,25	0,00	0,95	0,75	54,65	229,73	26	71	56	3,7	0	30	0,8	0,08	19
-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,6	0	10	0,1	0,03	9,8
11/8	Печень в молочном соусе	100	13,98	13,57	7,58	3,06	5,18	144,54	60,3	18,9	256	4,8	5682	5805,7	2,18	0,18	8,08
1/3	Картофель отварной	180	3,47	0,04	3,95	0,69	28,64	162,59	19	37,6	96,1	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24
-	Хлеб пшеничный	65	4,30	0,00	0,43	0,43	30,49	145,54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
27/1	Чай	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Ужин' 2 ужин		685,00	25,25	13,60	12,55	4,77	94,25	583,43	116	89	456	8,5	5700	5841,8	3,07	0,44	25,1
38/1	Молоко кипяченое	220	6,39	6,39	7,06	0,00	10,36	129,16	251	29,2	178	0,2	44,1	51,06	0	0,07	1,51
Итого за '2 ужин'		220,00	6,39	6,39	7,06	0,00	10,36	129,16	251	29,2	178	0,2	44,1	51,06	0	0,07	1,51
Итого за день		2975,00	#####	71,50	85,67	24,34	417,68	2850,97	1065	404	1660	25	5931	7398,4	15	1,17	73,3

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше)

Отклонение

Содержание, % от

калорийности

90,00 0,00 92,00 0,00 383,00 2720,00 0 0 0 0 0 900 0 1,4 70

22,43 71,50 -6,33 24,34 34,68 130,97 1065 404 1660 25 5931 6498,4 15 -0,23 3,3

16,00 28,00 56,00

МЕНЮ

2 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	7,02	2,60	8,15	2,46	32,08	226,17	114	55,3	184	1,4	23,8	44,11	0,69	0,15	0,46
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0	60	67,5	0,15	0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
36/1	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	55	3,64	0,00	0,36	0,36	25,80	123,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	22,32	10,88	28,53	3,90	98,84	730,65	442	112	472	4	138	181,73	1,49	0,27	1,12
10:00																	
-	Апельсины	200	1,80	0,00	0,40	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
Итого за '10:00'		200,00	1,80	0,00	0,40	0,40	20,60	88,96	68	26	46	0,6	0	16	0,4	0,08	120
Обед																	
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,30	0,00	5,95	5,95	21,27	135,98	19,6	27,6	40	0,5	0	1480	2,94	0,04	3,63
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,56	5,56	24,31	164,06	36,4	39,9	107	2	0	252,28	2,47	0,21	5,65
1/7	Рыба отварная	120	20,25	20,25	0,96	0,00	0,00	89,66	39,5	54	236	0,9	11,7	14,64	0,44	0,13	0,73
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,1	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
11/3	Капуста тушеная	100	2,33	0,00	1,90	2,16	11,57	67,41	53,3	20,2	40,4	0,7	0	203,4	1,08	0,03	20,9
20/1	Кисель из сухофруктов	200	1,03	0,00	0,06	0,06	34,12	130,78	34,6	20	32,9	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		1010,00	39,50	20,80	18,91	15,05	153,47	909,78	231	211	606	7,6	30,5	2092,4	8,76	0,62	36,6
Полдник																	
	Сырки творожные 100	100	7,10	7,10	23,00	0,00	27,70	341,08	120	23	170	0,5	130	142	0,4	0,04	1
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник'		350,00	11,41	7,10	23,53	0,33	71,75	539,51	134	31	184	3,3	130	142	0,6	0,06	5
Ужин																	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	100	11,31	10,23	21,55	0,10	6,41	265,37	7,46	16,3	106	1,2	16	22,5	0,35	0,35	0
44/3	Каша рисовая с овощами	150	4,97	0,00	7,20	7,20	38,51	233,24	24,6	22,9	165	1	0	90	3,58	0,06	0,45
2/11	Соус молочный (для запекания)	45	1,74	1,27	4,52	0,06	5,16	67,99	51,5	6,39	39,1	0,1	25,7	30,15	0,11	0,02	0,29
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,8	12,4	36,5	0,4	0	30	1,18	0,06	5,88
30/1	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'		625,00	27,38	14,34	39,57	10,52	101,98	856,84	226	90	494	4,5	61,7	195,05	5,78	0,6	7,14
2 ужин																	
-	Йогурт	180	7,38	7,38	2,70	0,00	10,62	100,12	223	27	171	0,2	18	18	0	0,05	1,08
Итого за '2 ужин'		180,00	7,38	7,38	2,70	0,00	10,62	100,12	223	27	171	0,2	18	18	0	0,05	1,08
Итого за день		2915,00	#####	60,50	113,63	30,19	457,26	3225,86	1325	497	1974	20	378	2645,2	17	1,68	171

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше) 90,00 0,00 92,00 0,00 383,00 2720,00 0 0 0 0 0 900 0 1,4 70

Отклонение 19,78 60,50 21,63 30,19 74,26 505,86 1325 497 1974 20 378 1745,2 17 0,28 101

Содержание, % от

калорийности 14,00 33,00 53,00

МЕНЮ

12 день

ГБОУ СО "Серовская ПШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
15/4	Каша яичневая молочная с маслом сливочным	220	6,57	2,59	5,79	0,57	37,04	221,22	127	30	202	0,8	21,1	39,16	0,7	0,11	0,46
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
27/1	Чай	200	0,20	0,00	0,05	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,00	0,46	0,46	32,83	156,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	19,29	7,85	12,10	1,56	96,48	564,18	341	59,8	385	2,5	63,1	87,16	1,34	0,19	0,6
10:00																	
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за '10:00'		200,00	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Обед																	
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,28	0,00	6,03	6,03	7,83	86,77	34,9	17,1	29,7	1	0	304,67	2,8	0,03	22,3
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	8,48	6,44	5,25	4,88	19,75	157,97	23,2	21,2	107	1,1	2,93	207,5	2,5	0,1	2,17
52/8	Суфле из печени	150	28,89	28,53	9,11	0,04	4,91	216,87	66,9	24,4	324	8	3432	13910	1,76	0,17	4,97
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,8	36,4	104	1,4	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	3,9
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		970,00	48,56	35,62	25,70	12,47	113,70	865,75	184	119	628	13	3457	14518	8,08	0,52	75
Полдник																	
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,90	16,21	9,60	1,01	13,43	209,25	142	20,7	184	0,5	55,1	63,14	0,75	0,04	0,23
-	Бананы	150	2,25	0,00	0,75	0,75	34,05	143,25	12	63	42	0,9	0	30	0,6	0,06	15
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	228	26,6	161	0,2	40,1	46,42	0	0,07	1,37
-	Хлеб пшеничный	35	2,31	0,00	0,23	0,23	16,42	78,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	10	0,66	0,00	0,12	0,12	4,17	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0
Итого за 'Полдник'		495,00	27,94	22,03	17,11	2,11	77,49	567,62	385	115	404	2	95,2	139,66	1,49	0,18	16,6
Ужин																	
-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02	5,88
40/8	Фрикадельки из мяса свинины тушеные в соусе (120 г)	120	13,57	12,14	32,07	0,12	8,67	378,20	46,7	23,7	160	1,5	22,9	42	0,45	0,32	0,09
41/3	Каша перловая с овощами	150	3,94	0,05	4,36	0,55	38,05	203,77	24,3	37,6	96,5	0,9	16,2	915,38	0,49	0,05	0,8
	Кукуруза цельными зернами (консервы)	60	1,32	0,00	0,24	0,24	7,02	35,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Ужин'		650,00	23,26	12,19	37,28	1,52	101,33	822,48	95	83,6	329	3,9	159	963,68	3,76	0,7	14,8
2 ужин																	
-	Кефир	180	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
Итого за '2 ужин'		180,00	5,22	5,22	5,76	0,00	7,20	104,94	216	25,2	171	0,2	36	39,6	0	0,05	1,26
Итого за день		3045,00	#####	82,91	98,15	17,67	416,80	3011,45	1235	411	1931	25	3811	15748	14,9	1,66	112

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше)

Отклонение

Содержание, % от

калорийности

90,00 0,00 92,00 0,00 383,00 2720,00 0 0 0 0 0 900 0 1,4 70

35,27 82,91 6,15 17,67 33,80 291,45 1235 411 1931 25 3811 14848 14,9 0,26 42,2

17,00 30,00 53,00

