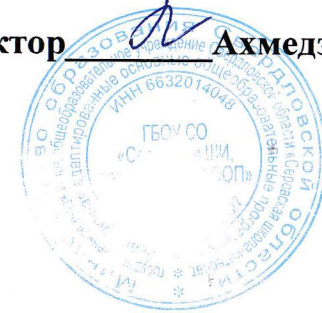


ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»

Утверждаю : приказ № 232-од от 16.06.2025г.

Директор  Ахмедзянова С.В.



**Примерное 10-дневное меню для детей 12-18 лет, обучающихся в ГБОУ
СО « Серовская ШИ , реализующая АООП» (всесезонное, 2-разовое питание)**

2025 – 2026 г.г.

МЕНЮ

3 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,53	2,35	5,71	1,32	32,18	204,74	96,3	38,71	145	1,04	18,24	35	0,16	0,14	0,42
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
27/1	Чай	200	0,39	0,00	0,10	0,10	10,07	40,35	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	83	5,49	0,00	0,55	0,55	38,93	185,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,00	0,86	0,86	30,02	139,23	25,2	33,84	113,8	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	17,28	2,47	18,10	2,83	111,39	669,25	125,4	72,55	263,2	3,9	78,24	103,22	1,31	0,28	0,42
Обед																	
2/2	Борщ со сметаной	300	2,64	0,00	6,31	6,27	15,87	125,58	47,83	26,01	59,27	1,14	3,6	249,48	2,89	0,06	13,21
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	110	15,85	14,62	13,01	0,11	7,27	210,08	9,69	16,44	133,6	2,14	17,6	24,75	0,39	0,05	0
38/3	Рис припущенный с овощами	170	5,63	0,00	8,21	8,21	43,64	264,84	27,85	25,9	187,3	1,16	0	102	4,09	0,07	0,51
	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
-	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
-	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 'Обед'		860,00	27,76	14,62	28,10	14,97	103,78	767,01	99,37	76,35	394,1	7,24	21,2	376,23	7,56	0,19	17,72
Итого за день		1410,00	45,04	17,09	46,20	17,80	215,17	1436,26	224,8	148,9	657,4	11,2	99,44	479,45	8,87	0,46	18,14

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше)

Отклонение

Содержание, % от

калорийности

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0 0 0 0 0 540 0 0,84 42

-8,96 17,09 -9,00 17,80 -14,63 -195,74 224,8 148,9 657,4 11,2 99,44 -60,55 8,87 -0,38 -23,9

13,00 30,00 57,00

МЕНЮ

5 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	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,27	2,64	5,08	0,29	29,34	182,28	102,5	15,56	93	0,36	19,44	36	0,47	0,06	0,47
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
36/1	Какао с молоком	200	3,53	2,90	3,28	0,53	14,81	98,64	109,8	25,12	98,24	0,78	12	22,11	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	83	5,49	0,00	0,55	0,55	38,93	185,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	72	4,75	0,00	0,86	0,86	30,02	139,23	25,2	33,84	113,8	2,81	0	0,72	1,01	0,13	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	19,15	5,66	20,65	2,22	113,29	705,08	241,1	74,52	309,5	3,99	91,44	126,33	1,64	0,22	0,99
Обед																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,3	37,99	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	250	1,97	0,00	5,19	5,15	9,80	89,84	40,91	17,45	46,87	0,6	3	307,3	2,42	0,03	12,41
-	Мясо свинины отварное	35	7,21	7,21	13,99	0,00	0,00	154,70	3,14	10,08	64,29	0,76	0	0	0,22	0,16	0
52/8	Суфле из печени	100	19,26	19,02	6,08	0,02	3,27	144,58	44,6	16,25	215,7	5,31	2288	9273,6	1,17	0,12	3,31
1/3	Картофель отварной	160	3,09	0,03	3,51	0,61	25,46	144,52	16,9	33,37	85,44	1,32	16	22,82	0,2	0,14	6,43
8/11	Соус красный с луком и огурцами	40	0,41	0,00	1,81	1,77	2,91	28,90	3,93	2,97	8	0,13	2,36	65,71	0,92	0,01	0,23
-	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
-	Хлеб пшеничный	37	2,45	0,00	0,24	0,24	17,35	82,84	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Печенье	40	3,00	0,00	3,92	0,00	30,68	168,90	11,6	8	36	0,84	4	4,4	1,4	0,03	0
Итого за 'Обед'		962,00	39,76	26,26	40,91	13,76	119,09	990,64	169,2	115,4	508,3	13	2313	9675,8	9,28	0,51	28,32
Итого за день		1512,00	58,91	31,92	61,56	15,98	232,38	1695,72	410,3	190	817,8	17	2405	9802,1	10,91	0,73	29,31

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-

20 12 лет и старше)

54,00 0,00 55,20 0,00 229,80 1632,00 0 0 0 0 0 540 0 0,84 42

Отклонение

4,91 31,92 6,36 15,98 2,58 63,72 410,3 190 817,8 17 2405 9262,1 10,91 -0,11 -12,7

Содержание, % от

калорийности

14,00 34,00 52,00

