ГБОУ СО «Серовская ШИ , реализующая АООП»

Утверждаю: приказ № 232-од от 16.06.2025г.

Директор_____Ахмедзянова С.В.

Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в ГБОУ СО « Серовская ШИ , реализующая АООП» (всесезонное, 2-разовое питание)

2025 – 2026г.г.

МЕНЮ

1 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	2,96	2,82	5,62	0,00	8,22	92,58	122,2	14,83	83,45	0,18	22,32	41,37	0,05	0,04	3,42
-	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
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,72	2,84	3,35	0,21	14,39	99,99	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	**503,00**	**13,93**	**5,78**	**20,81**	**1,18**	**70,96**	**518,83**	**259,3**	**50,69**	**247,5**	**2,21**	**102,3**	**131,35**	**0,87**	**0,16**	**3,94**
	Обед																
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,15	7,51	5,23	4,80	15,73	144,56	23,64	20,78	109,6	0,96	3,41	207,57	2,49	0,09	1,72
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	13,65	13,04	14,36	0,08	4,63	201,34	14,17	18,09	144,6	2,07	15,3	20,25	0,43	0,04	0,45
46/3	Макаронные изделия отварные	150	4,68	0,03	2,91	0,59	30,10	164,87	9,53	6,34	35,28	0,64	9	16,88	0,71	0,06	0
	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	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14/1	Булочка дорожная	60	4,65	0,73	6,74	0,51	33,13	210,14	28,93	7,89	47,18	0,47	23,91	44,72	0,68	0,05	0,1
	Итого за 'Обед'	**850,00**	**36,43**	**21,31**	**29,87**	**6,41**	**125,28**	**909,80**	**90,27**	**61,1**	**350,6**	**6,94**	**51,62**	**289,41**	**4,52**	**0,26**	**6,27**
	Итого за день	**1353,00**	**50,36**	**27,09**	**50,69**	**7,59**	**196,24**	**1428,64**	**349,5**	**111,8**	**598,1**	**9,15**	**153,9**	**420,76**	**5,39**	**0,42**	**10,2**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0	0	0	0	0	420	0	0,72	36
	Отклонение		4,16	27,09	3,29	7,59	-4,76	18,64	349,5	111,8	598,1	9,15	153,9	0,76	5,39	-0,3	-25,8
	Содержание, % от калорийности		14,00		33,00		53,00										

МЕНЮ

2 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
8/5	Запеканка (сырники) из творога	160	26,87	25,98	15,19	1,60	20,00	326,75	228,3	33,01	293	0,72	81,34	93,63	1,15	0,06	0,38
-	Молоко сгущенное	40	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	126,96	122,8	13,6	87,6	0,08	16,8	18,8	0,08	0,02	0,4
30/1	Чай с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,60	96,95	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,00	0,30	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	**508,00**	**42,97**	**35,65**	**26,66**	**2,54**	**97,92**	**796,83**	**634,6**	**90,72**	**630,1**	**2,91**	**149,6**	**170,61**	**1,97**	**0,21**	**1,41**
	Обед																
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	1,97	0,00	3,13	2,81	13,41	87,51	27,44	21,82	52,13	0,81	3	208,53	1,27	0,07	9,38
-	Мясо свинины отварное	25	5,15	5,15	9,99	0,00	0,00	110,50	2,24	7,2	45,92	0,54	0	0	0,16	0,11	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	120	16,47	15,17	2,40	0,15	9,62	126,51	70,45	52,28	242,5	0,93	32,7	33,94	0,32	0,1	0,76
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
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
28/3	Икра из кабачков	100	1,86	0,00	8,72	0,29	9,70	119,96	40,18	14,7	36,26	0,69	0	153	3,1	0,02	6,86
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	32,79	126,68	0,3	0	0	0,07	0,14	0	2,81	0,36	24
-	Хлеб пшеничный	27	1,79	0,00	0,18	0,18	12,66	60,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Яблоки	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16
	Итого за 'Обед'	**1072,00**	**31,39**	**20,86**	**30,54**	**6,35**	**121,73**	**870,98**	**204,1**	**143,7**	**489,2**	**7,82**	**56,95**	**494,23**	**9,07**	**0,84**	**62,68**
	Итого за день	**1580,00**	**74,36**	**56,51**	**57,20**	**8,89**	**219,65**	**1667,81**	**838,7**	**234,4**	**1119**	**10,7**	**206,6**	**664,84**	**11,04**	**1,05**	**64,09**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0	0	0	0	0	420	0	0,72	36
	Отклонение		28,16	56,51	9,80	8,89	18,65	257,81	838,7	234,4	1119	10,7	206,6	244,84	11,04	0,33	28,09
	Содержание, % от калорийности		18,00		32,00		50,00										

МЕНЮ

3 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,91	2,15	5,40	1,19	29,34	188,19	88,09	34,99	131,5	0,94	17,42	33,37	0,14	0,13	0,38
-	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	0,20	0,00	0,05	0,05	9,92	38,76	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	57	3,77	0,00	0,37	0,37	26,73	127,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	**500,00**	**13,16**	**2,27**	**17,28**	**2,19**	**86,21**	**546,49**	**108,8**	**57,55**	**211,8**	**2,87**	**77,42**	**101,35**	**0,97**	**0,22**	**0,38**
	Обед																
	Кукуруза цельными зернами (консервы)	100	2,20	0,00	0,40	0,40	11,70	58,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,81
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	110	15,81	14,62	13,00	0,11	7,05	209,05	9,69	16,44	133,6	2,14	17,6	24,75	0,39	0,05	0
38/3	Рис припущенный с овощами	160	4,03	0,00	7,67	7,67	42,24	253,90	9,92	29,69	86,17	0,66	0	96	3,45	0,04	0,48
-	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	17	1,12	0,00	0,11	0,11	7,97	38,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	**837,00**	**26,30**	**14,62**	**26,64**	**13,51**	**102,29**	**748,82**	**72,1**	**75,2**	**280,6**	**6,52**	**20,6**	**328,65**	**6,44**	**0,15**	**15,29**
	Итого за день	**1337,00**	**39,47**	**16,89**	**43,92**	**15,70**	**188,49**	**1295,31**	**180,9**	**132,8**	**492,4**	**9,38**	**98,02**	**430**	**7,4**	**0,37**	**15,67**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0	0	0	0	0	420	0	0,72	36
	Отклонение		-6,73	16,89	-3,48	15,70	-12,51	-114,69	180,9	132,8	492,4	9,38	98,02	10	7,4	-0,35	-20,3
	Содержание, % от калорийности		12,00		31,00		56,00										

МЕНЮ

4 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	18,63	19,08	0,00	3,05	253,47	121,9	20,3	266,5	3,01	223,6	390,24	0,87	0,08	0,26
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	227,9	26,59	161,4	0,19	40,09	46,42	0	0,07	1,37
-	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	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	**503,00**	**33,83**	**28,47**	**37,63**	**0,90**	**56,07**	**694,32**	**518,9**	**77,69**	**596,8**	**5,2**	**335,2**	**517,84**	**1,71**	**0,24**	**1,73**
	Обед																
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	0,03	3,07	0,22	12,64	84,93	9,33	6,25	21,88	0,37	16	178	0,32	0,03	0,42
-	Мясо кур отварное	25	5,90	6,28	5,59	0,00	0,00	73,89	4,86	5,4	49,52	0,48	14,49	24,84	0,17	0,02	0,25
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	11,81	9,97	83,21	0,94	30,15	63,18	0,42	0,03	0,43
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Яблоки	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16
	Итого за 'Обед'	**975,00**	**29,94**	**18,18**	**28,58**	**5,84**	**108,82**	**787,47**	**136,5**	**106,9**	**347**	**7,77**	**79,39**	**465,67**	**4,47**	**0,37**	**32,67**
	Итого за день	**1478,00**	**63,77**	**46,65**	**66,21**	**6,75**	**164,88**	**1481,79**	**655,4**	**184,6**	**943,8**	**13**	**414,5**	**983,51**	**6,18**	**0,61**	**34,4**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0	0	0	0	0	420	0	0,72	36
	Отклонение		17,57	46,65	18,81	6,75	-36,12	71,79	655,4	184,6	943,8	13	414,5	563,51	6,18	-0,11	-1,6
	Содержание, % от калорийности		18,00		41,00		41,00										

МЕНЮ

5 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,96	2,31	4,77	0,29	26,30	166,63	90,55	14,19	84,19	0,35	18,09	33,53	0,47	0,05	0,41
-	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	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	110,4	26,97	101,1	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	**503,00**	**15,86**	**5,33**	**19,96**	**1,86**	**89,67**	**593,15**	**221,3**	**63,72**	**265,6**	**3,13**	**90,09**	**123,63**	**1,3**	**0,17**	**0,93**
	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
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,00	3,01	2,68	9,27	68,49	37,66	19,15	39,67	0,63	3	307,98	1,26	0,04	13,56
-	Мясо говядины отварное	35	9,37	9,37	6,72	0,00	0,00	97,98	4,03	9,24	73,7	1,21	0	0	0,22	0,02	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	150	2,89	0,03	3,29	0,57	23,87	135,49	15,85	31,29	80,1	1,24	15	21,4	0,19	0,13	6,03
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
-	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
-	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'	**945,00**	**40,13**	**28,43**	**31,00**	**11,20**	**112,03**	**872,09**	**151,7**	**106,2**	**491,2**	**10,6**	**2432**	**9675**	**10,25**	**0,61**	**33,07**
	Итого за день	**1448,00**	**55,99**	**33,76**	**50,96**	**13,06**	**201,70**	**1465,23**	**373,1**	**169,9**	**756,8**	**13,7**	**2522**	**9798,6**	**11,55**	**0,78**	**34**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0	0	0	0	0	420	0	0,72	36
	Отклонение		9,79	33,76	3,56	13,06	0,70	55,23	373,1	169,9	756,8	13,7	2522	9378,6	11,55	0,06	-2
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00										

МЕНЮ

6 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	6,08	2,33	6,15	1,19	29,61	196,64	94,69	35,73	136,5	0,94	20,3	38,75	0,15	0,13	0,41
-	Масло сливочное	12	0,10	0,10	8,70	0,00	0,16	79,28	2,88	0	3,6	0,02	48	54	0,12	0	0
32/1	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,98	3,50	0,21	14,62	102,86	122,5	13,97	87,89	0,13	21	23,1	0	0,04	0,55
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	**500,00**	**17,18**	**5,41**	**19,32**	**2,37**	**92,54**	**605,94**	**236,9**	**72,25**	**303,8**	**2,97**	**89,3**	**116,33**	**0,95**	**0,26**	**0,96**
	Обед																
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,76	12,35	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	8,48	6,44	5,25	4,88	19,75	157,97	23,17	21,22	106,7	1,07	2,93	207,5	2,5	0,1	2,17
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	180	14,15	13,39	14,09	5,88	19,68	260,25	20,55	36,45	167,3	2,47	0	3,38	2,81	0,13	9,61
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Яблоки	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,47	0,79	3,29	3,04	28,15	159,20	24,94	7,47	43,71	0,45	4,01	7,2	1,72	0,05	0,08
	Итого за 'Обед'	**930,00**	**32,57**	**20,62**	**25,99**	**17,16**	**130,09**	**860,60**	**137,4**	**111,8**	**399**	**8,57**	**6,93**	**372,68**	**9,62**	**0,41**	**34,07**
	Итого за день	**1430,00**	**49,75**	**26,03**	**45,31**	**19,53**	**222,63**	**1466,54**	**374,2**	**184,1**	**702,8**	**11,5**	**96,24**	**489,01**	**10,56**	**0,66**	**35,03**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0	0	0	0	0	420	0	0,72	36
	Отклонение		3,55	26,03	-2,09	19,53	21,63	56,54	374,2	184,1	702,8	11,5	96,24	69,01	10,56	-0,06	-0,97
	Содержание, % от калорийности		14,00		29,00		57,00										

МЕНЮ

7 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
8/5	Запеканка (сырники) из творога	160	27,49	26,39	15,58	1,62	21,56	339,02	230,3	33,73	300,1	0,82	89,41	102,47	1,21	0,06	0,38
-	Молоко сгущенное	40	2,88	2,88	3,40	0,00	22,20	126,96	122,8	13,6	87,6	0,08	16,8	18,8	0,08	0,02	0,4
4/13	Сыр (порциями)	16	4,21	4,21	4,26	0,00	0,00	56,10	160	8,8	96	0,11	33,6	38,08	0,06	0	0,11
30/1	Чай с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,60	96,95	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	24	1,58	0,00	0,29	0,29	10,01	46,41	8,4	11,28	37,92	0,94	0	0,24	0,34	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'	**500,00**	**43,27**	**36,32**	**27,13**	**2,37**	**96,51**	**799,78**	**638,2**	**80,71**	**605,3**	**2,08**	**159,8**	**181,59**	**1,69**	**0,17**	**1,41**
	Обед																
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,77	0,00	1,03	1,03	4,78	28,83	18,45	11	21,21	0,67	0	1,48	0,5	0,01	1,45
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	9,98	8,78	9,03	2,91	17,76	189,95	25,12	34,27	132	1,91	4,44	382,92	1,5	0,11	8,19
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	11,69	11,12	3,38	1,15	6,89	104,38	60,62	15,05	97,47	0,44	11,43	20,64	0,84	0,05	0,04
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	33,96	30,35	86,82	1,12	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
-	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	24	1,58	0,00	0,29	0,29	10,01	46,41	8,4	11,28	37,92	0,94	0	0,24	0,34	0,04	0
-	Яблоки	160	0,64	0,00	0,64	0,64	18,56	77,89	25,6	14,4	17,6	3,52	0	8	0,32	0,05	16
	Итого за 'Обед'	**994,00**	**29,76**	**20,44**	**18,24**	**6,73**	**113,10**	**717,93**	**172,2**	**116,4**	**393**	**8,6**	**154,6**	**438,33**	**6,01**	**0,63**	**39,12**
	Итого за день	**1494,00**	**73,03**	**56,76**	**45,37**	**9,10**	**209,61**	**1517,70**	**810,4**	**197,1**	**998,4**	**10,7**	**314,4**	**619,92**	**7,69**	**0,8**	**40,53**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0	0	0	0	0	420	0	0,72	36
	Отклонение		26,83	56,76	-2,03	9,10	8,61	107,70	810,4	197,1	998,4	10,7	314,4	199,92	7,69	0,08	4,53
	Содержание, % от калорийности		20,00		28,00		53,00										

МЕНЮ

8 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	180	4,81	2,92	6,08	0,46	23,94	166,89	110,3	35,3	122,7	0,81	22,74	42,33	0,18	0,07	0,52
-	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)	200	0,19	0,00	0,05	0,05	9,92	38,72	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	**503,00**	**12,25**	**3,04**	**17,97**	**1,48**	**82,21**	**531,87**	**131**	**57,86**	**203**	**2,74**	**82,74**	**110,31**	**1**	**0,16**	**0,52**
	Обед																
	Свекольник №34, сб. Перм.2001г. 250	250	2,21	0,02	4,99	0,26	15,99	112,88	35,72	25,47	59,47	1,2	22,79	287,91	0,26	0,05	4,72
-	Мясо кур отварное	30	7,43	7,90	7,03	0,00	0,00	93,02	6,12	6,8	62,35	0,6	18,24	31,27	0,22	0,02	0,31
4/9	Плов из мяса кур	180	17,36	13,56	13,42	1,99	33,58	319,14	31,92	28,64	200,3	1,83	28,98	304,42	1,9	0,07	1
28/3	Икра из кабачков	100	1,86	0,00	8,72	0,29	9,70	119,96	40,18	14,7	36,26	0,69	0	153	3,1	0,02	6,86
-	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	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	**790,00**	**31,84**	**21,49**	**34,56**	**2,74**	**93,94**	**798,66**	**127,9**	**83,61**	**372,4**	**7,12**	**70,01**	**776,6**	**5,68**	**0,18**	**16,89**
	Итого за день	**1293,00**	**44,09**	**24,53**	**52,53**	**4,22**	**176,16**	**1330,53**	**258,9**	**141,5**	**575,4**	**9,87**	**152,8**	**886,91**	**6,68**	**0,34**	**17,4**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0	0	0	0	0	420	0	0,72	36
	Отклонение		-2,11	24,53	5,13	4,22	-24,84	-79,47	258,9	141,5	575,4	9,87	152,8	466,91	6,68	-0,38	-18,6
	Содержание, % от калорийности		14,00		37,00		50,00										

МЕНЮ

9 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	180	12,44	10,45	10,29	1,98	11,72	180,93	101,1	29,61	204,7	2,18	113,4	242,1	1,4	0,12	3,83
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	227,9	26,59	161,4	0,19	40,09	46,42	0	0,07	1,37
-	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	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	**503,00**	**28,76**	**20,29**	**28,85**	**2,88**	**64,74**	**621,77**	**498,2**	**87,01**	**534,9**	**4,36**	**225**	**369,7**	**2,24**	**0,28**	**5,31**
	Обед																
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,47	1,81	5,46	0,30	16,67	128,18	85,25	27,55	97,99	0,78	30,5	236,1	0,18	0,1	6,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,19	0,22	10,24	50,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18/7	Тефтели рыбные в соусе	120	10,00	8,48	5,88	1,84	12,07	140,77	34,55	14,33	98,64	0,49	18,2	30,71	1,15	0,05	0,15
46/3	Макаронные изделия отварные	150	4,68	0,03	2,91	0,59	30,10	164,87	9,53	6,34	35,28	0,64	9	16,88	0,71	0,06	0
-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Яблоки	170	0,68	0,00	0,68	0,68	19,72	82,76	27,2	15,3	18,7	3,74	0	8,5	0,34	0,05	17
	Итого за 'Обед'	**1010,00**	**24,68**	**10,32**	**15,50**	**4,01**	**132,21**	**752,54**	**201,4**	**91,7**	**291,9**	**6,65**	**57,7**	**411,78**	**3,54**	**0,28**	**26,53**
	Итого за день	**1513,00**	**53,44**	**30,61**	**44,35**	**6,89**	**196,95**	**1374,31**	**699,6**	**178,7**	**826,8**	**11**	**282,7**	**781,48**	**5,78**	**0,56**	**31,84**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0	0	0	0	0	420	0	0,72	36
	Отклонение		7,24	30,61	-3,05	6,89	-4,05	-35,69	699,6	178,7	826,8	11	282,7	361,48	5,78	-0,16	-4,16
	Содержание, % от калорийности		16,00		30,00		54,00										

МЕНЮ

10 день

ГБОУ СО "Серовская ШИ, реализующая АООП"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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																
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,43	2,00	4,69	0,26	23,60	153,23	78,63	12,48	73,95	0,32	17,74	32,92	0,44	0,05	0,35
-	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	2,84	2,05	2,52	0,60	13,77	84,84	79,53	23,41	78,23	0,85	8,5	15,7	0,01	0,02	0,37
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	48	3,17	0,00	0,58	0,58	20,02	92,82	16,8	22,56	75,84	1,87	0	0,48	0,67	0,09	0
	Итого за 'Завтрак'	**503,00**	**14,53**	**4,17**	**19,06**	**1,83**	**85,71**	**564,32**	**178,6**	**58,45**	**232,5**	**3,07**	**86,23**	**116,59**	**1,27**	**0,16**	**0,72**
	Обед																
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	3,61	3,61	24,31	146,43	36,44	39,93	107,1	2,04	0	252,28	1,59	0,21	5,65
-	Мясо свинины отварное	25	5,15	5,15	9,99	0,00	0,00	110,50	2,24	7,2	45,92	0,54	0	0	0,16	0,11	0
9/8	Печень по-строгановски	110	14,02	12,96	15,64	7,00	3,20	210,14	33,21	15,94	246,7	5,09	5326	6414,7	4,09	0,17	7,55
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	0,06	6,83	2,32	45,65	265,93	22,6	126,9	195,8	4,24	18	335,13	0,72	0,23	0,9
-	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	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	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'	**805,00**	**39,30**	**18,17**	**40,38**	**13,12**	**138,51**	**1055,56**	**120,1**	**206**	**645,6**	**15,6**	**5348**	**7006,5**	**8,16**	**0,77**	**18,1**
	Итого за день	**1308,00**	**53,83**	**22,34**	**59,44**	**14,96**	**224,22**	**1619,88**	**298,7**	**264,4**	**878,1**	**18,6**	**5434**	**7123,1**	**9,43**	**0,93**	**18,82**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0	0	0	0	0	420	0	0,72	36
	Отклонение		7,63	22,34	12,04	14,96	23,22	209,88	298,7	264,4	878,1	18,6	5434	6703,1	9,43	0,21	-17,2
	Содержание, % от калорийности		14,00		34,00		52,00										