

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
 "Качканарская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
 ГБОУ СО "Качканарская школа"  
 Ильяна Л.Ю.  
 Приказ от "01" апреля 2024г  
 № 115-09



**Примерное меню питания обучающихся**

День: первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
			всего	4	всего	5			Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>1-ый прием пищи</b>														
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	31,2	214	96,8	1,0	0,10	0,10	0,4			
36/10	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133	107,2	0,8	0,0	0,1	0,2			
44	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	10,0			
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,00</b>	<b>10,70</b>	<b>88,90</b>	<b>520,00</b>	<b>220,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>10,60</b>			
<b>2-ой прием пищи</b>														
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,0	8,0	72	39,6	0,7	0,0	0,0	13,9			
1/8	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56	2,3	0,7	0,0	0,0	0,0			
21/7	Суфле из рыбы	100	18,5	8,8	3,8	169	56,6	0,8	0,1	0,2	0,3			
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	4,2	49,0	262	8,4	0,7	0,0	0,0	0,0			
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3			
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>38,80</b>	<b>20,80</b>	<b>124,60</b>	<b>878,00</b>	<b>157,50</b>	<b>5,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>14,50</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>52,80</b>	<b>31,50</b>	<b>213,50</b>	<b>1398,00</b>	<b>377,50</b>	<b>9,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>25,10</b>			



День: второй  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
			всего	4	всего	5			Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>1-ый прием пищи</b>														
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	8,2	28,6	220	114,3	1,4	0,2	0,10	0,4			
1/13	Хлеб с маслом	20/15	1,5	11,0	9,5	144	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0			
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	116,7	0,1	0,0	0,1	0,5			
44	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	10,0			
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,30</b>	<b>23,10</b>	<b>87,90</b>	<b>633,00</b>	<b>250,60</b>	<b>3,70</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>10,90</b>			

**2-ой прием пищи**

28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,8	2,5	18,9	134	42,3	2,2	0,2	0,10	0,6			
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	10,2	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
1/8	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56	2,3	0,7	0,0	0,0	0,0			
6/8	Рагу из отварного мяса свинины	250	14,3	26,1	22,6	391	38,4	2,4	0,3	0,1	6,6			
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3			
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,35</b>	<b>33,63</b>	<b>115,53</b>	<b>950,25</b>	<b>133,58</b>	<b>8,08</b>	<b>0,45</b>	<b>0,23</b>	<b>7,53</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>51,65</b>	<b>56,73</b>	<b>203,43</b>	<b>1583,25</b>	<b>384,18</b>	<b>11,78</b>	<b>0,65</b>	<b>0,43</b>	<b>18,43</b>			

День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-летний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
			всего	4	всего	5			Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>1-ый прием пищи</b>														
2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,5	21,2	3,4	282	135,4	3,3	0,1	0,6	0,3			
45	Пряники	20	1,2	0,9	15,0	73	2,2	0,2	0,0	0,0	0,0			
517	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174	238,0	0,2	0,1	0,0	1,2			
15	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96	8,0	0,6	0,1	0,1	10,0			
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,80</b>	<b>29,30</b>	<b>82,00</b>	<b>749,00</b>	<b>383,60</b>	<b>4,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,70</b>	<b>11,50</b>			
<b>2-ой прием пищи</b>														



11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,5	5,4	16,6	131	24,5	1,0	0,10	0,10	7,2
16	Мясо кур отварное	20	4,7	4,5	0,0	59	3,9	0,4	0,0	0,0	0,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	260	16,2	16,8	14,4	280	74,4	2,2	0,0	0,2	4,4
4/10	Компот из яблок и изюма	200	0,2	0,2	16,8	69	6,5	0,9	0,0	0,0	1,6
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,80</b>	<b>27,80</b>	<b>91,80</b>	<b>770,00</b>	<b>128,60</b>	<b>6,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>13,40</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,60</b>	<b>57,10</b>	<b>173,80</b>	<b>1519,00</b>	<b>512,20</b>	<b>11,00</b>	<b>0,40</b>	<b>1,00</b>	<b>24,90</b>

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
			всего	4	всего	5			Са	Fe	9	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>1-ый прием пищи</b>														
18/5	Пудинг из творога с изюмом *	200	28,7	21,0	39,3	467	244,6	1,5	0,10	0,4	0,3			
57	Стушенное молоко	20	1,4	1,8	11,2	64	61,4	0,0	0,0	0,0	0,2			
20/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	30,6	131	34,6	0,7	0,0	0,0	0,3			
44	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	10,0			
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,10</b>	<b>23,60</b>	<b>116,50</b>	<b>835,00</b>	<b>356,60</b>	<b>4,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>10,80</b>			

2-ой прием пищи

1/1	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,20	6,6	35	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0			
34/2	Уха рыбацкая	250	9,9	4,9	13,5	142	15,4	0,8	0,10	0,10	1,7			
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,6	11,2	2,3	157	11,8	0,9	0,0	0,10	0,4			
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,1	4,0	43,2	245	14,0	1,0	0,10	0,0	0,0			
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	13,1	56	4,4	0,2	0,0	0,0	39,0			
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>37,30</b>	<b>21,30</b>	<b>122,70</b>	<b>866,00</b>	<b>64,90</b>	<b>5,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>41,10</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>72,40</b>	<b>44,90</b>	<b>239,20</b>	<b>1701,00</b>	<b>421,50</b>	<b>9,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,60</b>	<b>51,90</b>			

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
			всего	4	всего	5			Са	Fe	9	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>1-ый прием пищи</b>														
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	201	115,2	0,7	0,1	0,1	0,4			
98	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	105,0	0,4	0,03	0,0	0,1			



494	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61	14,2	0,4	0,0	0,0	2,8
14	Апельсины	150	1,4	0,3	12,2	66	51,0	0,5	0,0	0,0	90,0
5	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,3	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,50</b>	<b>13,40</b>	<b>87,10</b>	<b>545,00</b>	<b>285,40</b>	<b>2,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>93,30</b>
<b>2-ой прием пищи</b>											
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,4	3,8	14,6	106	11,7	0,5	0,0	0,0	0,5
16	Мясо кур отварное	20	4,7	4,5	0,0	59	3,9	0,4	0,0	0,0	0,2
364	Азу	325	26,5	28,4	33,8	497	48,0	5,5	0,27	0,0	14,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>41,80</b>	<b>37,70</b>	<b>112,20</b>	<b>981,00</b>	<b>114,20</b>	<b>9,20</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>15,40</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,30</b>	<b>51,10</b>	<b>199,30</b>	<b>1526,00</b>	<b>399,60</b>	<b>11,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>108,70</b>

День:

первый

Неделя:

вторая

Сезон:

весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
			всего	Жиры, гр			Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>1-ый прием пищи</b>												
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	25,6	183	114,2	0,5	0,10	0,10	0,5	
517	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174	238,0	0,2	0,1	0,0	1,2	
44	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	10,0	
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,00</b>	<b>13,60</b>	<b>78,00</b>	<b>530,00</b>	<b>368,20</b>	<b>2,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>11,70</b>	
<b>2-ой прием пищи</b>												
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,9	11,0	119	27,8	0,8	0,1	0,1	8,6	
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	221	15,0	2,2	0,0	0,1	0,5	
242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,1	9,0	42,0	279	26,0	1,2	0,10	0,0	0,0	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3	
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,3	113	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,90</b>	<b>32,60</b>	<b>119,20</b>	<b>927,00</b>	<b>119,40</b>	<b>7,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>9,40</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>49,90</b>	<b>46,20</b>	<b>197,20</b>	<b>1457,00</b>	<b>487,60</b>	<b>9,90</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>21,10</b>	







6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,3
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,40</b>	<b>35,10</b>	<b>101,40</b>	<b>862,00</b>	<b>124,40</b>	<b>7,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>21,40</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,70</b>	<b>60,10</b>	<b>157,50</b>	<b>1382,00</b>	<b>433,80</b>	<b>8,60</b>	<b>0,28</b>	<b>0,70</b>	<b>0,70</b>	<b>22,60</b>

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)				Витамины					
			всего	4				6	8	Ca	Fe	13	14	17	18	B1, мг	B2, мг
1	2	3	4	6	8	9	10	13	14	17	18						
<b>1-ый прием пищи</b>																	
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	39,2	239	93,8	0,5	0,10	0,10	0,4						
3/13	Хлеб с маслом и сыром	20/15/10	4,1	13,7	9,5	179	103,6	0,1	0,0	0,0	0,1						
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96	116,7	0,1	0,0	0,1	0,5						
15	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96	8,0	0,6	0,1	0,1	10,0						
5	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,3	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,20</b>	<b>23,90</b>	<b>100,40</b>	<b>689,00</b>	<b>322,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>11,00</b>						

**2-ой прием пищи**

19/2	Суп картофельный с рыбой	250	10,3	7,5	17,8	186	17,3	1,0	0,10	0,10	2,2						
5/9	Биточки из мяса кур	100	14,8	12,4	9,1	209	40,0	1,2	0,1	0,1	0,3						
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,8	2,3	38,3	228	15,6	4,6	0,3	0,10	0,0						
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,2	36	4,9	0,2	0,01	0,0	0,3						
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3						
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0						
	<b>Итого за прием</b>		<b>42,60</b>	<b>25,50</b>	<b>132,20</b>	<b>978,00</b>	<b>128,40</b>	<b>9,80</b>	<b>0,51</b>	<b>0,30</b>	<b>3,10</b>						
	<b>Итого за день</b>		<b>58,80</b>	<b>49,40</b>	<b>232,60</b>	<b>1667,00</b>	<b>450,50</b>	<b>11,10</b>	<b>0,71</b>	<b>0,60</b>	<b>14,10</b>						

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)				Витамины					
			всего	4				6	8	Ca	Fe	13	14	17	18	B1, мг	B2, мг
1	2	3	4	6	8	9	10	13	14	17	18						
<b>1-ый прием пищи</b>																	
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	8,2	28,6	220	114,3	1,4	0,2	0,10	0,4						
98	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	105,0	0,4	0,03	0,0	0,1						



494	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	15,2	61	14,2	0,4	0,0	0,0	2,8
17	Мандарины	120	1,0	0,2	9,0	49	42,0	0,1	0,1	0,0	45,6
5	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,3	79	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,80</b>	<b>16,20</b>	<b>81,80</b>	<b>547,00</b>	<b>275,50</b>	<b>2,30</b>	<b>0,33</b>	<b>0,10</b>	<b>48,90</b>
<b>2-ой прием пищи</b>											
1/1	Зеленый горошек	60	1,8	2,46	3,8	50	19,6	0,70	0,1	0,0	9,8
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,5	5,4	16,6	131	24,5	1,0	0,10	0,10	7,2
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153	43,9	0,6	0,10	0,2	0,9
3/3	Картофельное пюре	200	4,1	4,9	27,2	177	45,3	1,5	0,2	0,10	7,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
5	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб ржаной	55	3,6	0,6	18,4	107	19,3	2,2	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,60</b>	<b>19,66</b>	<b>119,40</b>	<b>830,00</b>	<b>183,90</b>	<b>6,60</b>	<b>0,50</b>	<b>0,40</b>	<b>25,50</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,40</b>	<b>35,86</b>	<b>201,20</b>	<b>1377,00</b>	<b>459,40</b>	<b>8,90</b>	<b>0,83</b>	<b>0,50</b>	<b>74,40</b>
	<b>ИТОГО (завтрак сред.)</b>		<b>19,8</b>	<b>20,2</b>	<b>86,7</b>	<b>620</b>	<b>310,0</b>	<b>2,98</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>22,1</b>
	<b>ИТОГО (обед сред.)</b>		<b>35,4</b>	<b>29,4</b>	<b>116,2</b>	<b>907</b>	<b>124,5</b>	<b>7,27</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>19,2</b>
	<b>ИТОГО (основное меню)</b>		<b>55,2</b>	<b>49,6</b>	<b>202,8</b>	<b>1528</b>	<b>434,6</b>	<b>10,25</b>	<b>0,49</b>	<b>0,50</b>	<b>41,3</b>