

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 "27" января 2025г
 № 39-09



Примерное меню питания обучающихся

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
			всего	4	всего	5			Са	Fe	9	10	11	12
1-ый прием пищи														
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	5,0	23,4	161	72,6	0,8	0,08	0,08	0,3			
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	40	2,6	0,2	18,6	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	Итого за прием	490	11,4	9,0	74,1	433	195,8	3,8	0,08	0,18	10,5			
2-ой прием пищи														
Доп	Лук очищенный	7	0,1	0,01	0,7	3	1,9	0,05	0,0	0,0	0,3			
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	6,4	58	31,7	0,6	0,0	0,0	11,1			
16	Мясо кур отварное	20	4,7	4,5	0,0	59	2,3	0,7	0,0	0,0	0,0			
6/8	Рагу из свинины	250	16,7	43,0	24,6	540	86,4	2,8	0,1	0,2	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	45	2,9	0,2	20,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
6	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15,1	88	15,8	1,8	0,0	0,0	0,0			
	Итого за прием	767	29,8	50,66	87,5	937	169,4	6,50	0,10	0,20	12,0			
	Итого за день	1257	41,2	59,66	161,6	1370	365,2	10,30	0,18	0,38	22,5			

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр всего	Жиры, гр всего	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
							Ca	Fe		B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1-ый прием пищи												
18/5	Пудинг из творога с изюмом	150	21,5	15,8	29,5	350	183,5	1,1	0,08	0,3	0,2	
57	Сгущенное 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	40	2,6	0,2	18,6	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	510,0	26,9	18,3	99,7	684	295,5	4,0	0,08	0,3	10,7	
2-ой прием пищи												
28/3	Икра кабачковая	60	3,1	0,2	30	152,4	94,1	1,9	0,1	0,1	2,3	
Доп	Чеснок очищенный	5	0,3	0,02	0,2	7	7,9	0,07	0,0	0,0	0,2	
34/2	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	10,8	114	12,3	0,6	0,08	0,08	1,4	
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,4	10,1	2,1	141	10,6	0,8	0,0	0,09	0,4	
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	32,4	184	10,5	0,8	0,08	0,0	0,0	
37/10	Напиток из пшеничника	200	0,2	0,1	13,1	56	4,4	0,2	0,0	0,0	39,0	
5	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,2	20,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15,1	88	15,8	1,8	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	795,0	33,0	18,02	124,6	843	155,6	6,17	0,26	0,27	43,3	
	Итого за день	1305,0	59,9	36,32	224,3	1527	451,1	10,17	0,34	0,57	54,0	

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр всего	Жиры, гр всего	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
							Ca	Fe		B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1-ый прием пищи												
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,0	23,0	151	86,4	0,5	0,08	0,08	0,3	
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	20	1,3	0,1	9,3	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	565,0	12,0	12,0	72,4	461	256,6	1,8	0,11	0,08	93,2	
2-ой прием пищи												
1/1	Кукуруза консервированная	60	1,3	0,2	6,6	35	0	0	0	0	0	
Доп	Лук очищенный	7	0,1	0,01	0,7	3	1,9	0,05	0,0	0,0	0,3	
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	3,0	11,7	85	9,4	0,4	0,0	0,0	0,4	
16	Мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59,00	3,90	0,40	0,00	0,00	0,20	
364	Биточки (котлеты) из мяса свинины	80	9,04	17,28	5,12	212,00	6,00	0,96	0,32	0,10	0,00	
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	14,6	110	36,8	1,1	0,1	0,1	10,7	
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	45	2,9	0,2	20,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15,1	88	15,8	1,8	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	807,0	26,3	29,8	94,5	781,0	105,1	5,3	0,4	0,2	11,9	
	Итого за день	1372,0	38,3	41,79	166,9	1242	361,7	7,06	0,53	0,28	105,1	

День: первый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
		3	4	4	5	6	7			8	9	10	11	12	
1-ый прием пищи															
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,9	19,2	137	85,7	0,4	0,08	0,08	0,08	0,4	0,08	0,08	0,4
517	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174	238,0	0,2	0,1	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	1,2
44	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	10,0
5	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,2	18,6	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	490,0	16,8	11,9	64,6	450	339,7	2,8	0,18	0,08	0,08	11,6	0,08	0,08	11,6
2-ой прием пищи															
Доп	Чеснок очищенный	5	0,3	0,02	0,2	7	7,9	0,07	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	8,8	95	22,2	0,6	0,08	0,08	0,08	6,9	0,08	0,08	6,9
5/9	Биточки из мяса кур	100	14,8	12,4	9,1	209	40,0	1,2	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,3
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	6,8	31,5	209	19,5	0,9	0,08	0,08	0,0	0,0	0,08	0,0	0,0
453	Соус томатный	50	0,01	0,04	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	0,70
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	0,0	0,0	0,3
5	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,2	18,6	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15,1	88	15,8	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	790,0	27,8	25,56	103,2	786	136,7	5,2	0,26	0,20	0,20	8,4	0,26	0,20	8,4
	Итого за день	1280,0	44,6	37,46	167,8	1236	476,4	8,0	0,44	0,28	0,28	20,0	0,44	0,28	20,0

День: второй
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
		3	4	4	5	6	7			8	9	10	11	12	
1-ый прием пищи															
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,1	4,3	22,5	147	76,7	0,3	0,08	0,08	0,08	0,3	0,08	0,08	0,3
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	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
36/10	Какао с молоком стуженным	200	3,5	3,4	22,3	133	107,2	0,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	0,2
44	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	10,0
5	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	515,0	13,4	21,9	73,4	553	303,5	3,4	0,08	0,18	0,18	10,6	0,08	0,18	10,6
2-ой прием пищи															
1/1	Зеленый горошек	60	1,8	2,46	3,8	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28/2	Суп-пюре гороховый	200	5,4	2,0	15,1	107	33,8	1,8	0,2	0,08	0,08	0,5	0,2	0,08	0,5
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	10,2	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1/8	Мясо свиными отварное	20	4,1	8,0	0,1	89	2,5	6,4	6,4	6,4	6,4	0,0	6,4	6,4	0,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	90	15,3	5,3	7,2	138	39,5	0,5	0,09	0,2	0,2	0,8	0,09	0,2	0,8
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	20,4	133	34,0	1,1	0,2	0,08	0,08	5,5	0,2	0,08	5,5
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	13,1	56	4,4	0,2	0,0	0,0	0,0	39,0	0,0	0,0	39,0
5	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,2	20,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15,1	88	15,8	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	830,0	37,4	22,5	105,9	812,0	130,0	5,4	6,8	0,4	6,8	0,4	6,8	0,4	45,8
	Итого за день	1345,0	50,8	44,4	179,3	1365	433,5	8,8	6,92	0,54	6,92	0,54	6,92	0,54	56,4

День:
Неделя:
Сезон:

третий
вторая
осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
		3	4	4	5	6	7			8	9	10	11	12	
1-ый прием пищи															
24/2	Суп молочный с лапшой	200		5,3	6,0	15,6		138		167,1	0,3	0,08	0,2	0,7	
1/6	Яйцо отварное	40		5,1	4,6	0,3		63		22,0	1,0	0,0	0,2	0,0	
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	
5	Хлеб пшеничный	25		1,6	0,1	11,6		56		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	500,0		16,6	24,9	51,4		497		309,4	1,4	0,08	0,5	1,2	
2-ой прием пищи															
1/1	Кукуруза консервированная	60		1,3	0,2	6,6		35		0	0	0	0	0	
3/2	Борщ со сметаной	200		1,5	4,2	7,2		76		30,5	0,7	0,0	0,0	8,6	
57/8	Картофель запеченный с фаршем из мяса свинины	250		16,3	28,9	28,6		448		35,7	3,5	0,2	0,2	10,3	
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	45		2,9	0,2	20,9		101		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6	Хлеб ржаной	45		2,9	0,5	15,1		88		15,8	1,8	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	800,0		25,9	34,1	98,2		836,0		113,3	6,6	0,2	0,2	19,2	
	Итого за день	1300,0		42,5	59,0	149,6		1333		422,7	8,0	0,28	0,7	20,4	

День:
Неделя:
Сезон:

четвертый
вторая
осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.		Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
		3	4	4	6	8	9			10	13	14	17	18	
1-ый прием пищи															
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150		3,9	4,7	29,4		179		70,3	0,4	0,08	0,08	0,3	
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	20		1,3	0,1	9,3		45		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	515		13,9	22,2	83,6		595		298,6	1,2	0,18	0,28	10,9	
2-ой прием пищи															
Доп	Чеснок очищенный	5		0,2	0,02	0,2		7		7,9	0,07	0,0	0,0	0,2	
19/2	Суп картофельный с рыбой	200		8,2	6,0	14,2		149		13,8	0,8	0,08	0,08	1,8	
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	150		6,6	1,7	28,7		171		11,7	3,5	0,2	0,08	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	45		2,9	0,2	20,9		101		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6	Хлеб ржаной	45		2,9	0,5	15,1		88		15,8	1,8	0,0	0,0	0,0	
	Итого за прием	795,0		37,2	23,22	111,2		849		125,4	8,2	0,39	0,26	2,9	
	Итого за день	1310,0		51,1	45,42	194,8		1444		424,0	9,4	0,57	0,54	13,8	

День:

Неделя:

Сезон:

пятый

вторая

осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.		Жиры, гр.	Углеводы, гр.	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)			Витамины		
			всего	4				Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
1	2	3	6		8	9	10	13	14	17	18		
1-ый прием пищи													
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,0	6,2	21,5	165	85,7	1,1	0,1	0,08	0,3		
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	20	1,3	0,1	9,3	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Итого за прием	535	12,1	14,1	67,7	458	246,9	2,0	0,23	0,08	48,8		
2-ой прием пищи													
28/3	Икра кабачковая	60	3,1	0,20	30,0	152	94,1	1,90	0,1	0,1	2,3		
Доп	Лук очищенный	7	0,1	0,01	0,7	3	1,9	0,05	0,0	0,0	0,3		
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2,0	4,3	12,5	105	19,6	0,8	0,08	0,08	5,8		
4/8	Плов из мяса свинины	250	15,3	32,8	43,2	538	23,4	2,7	0,10	0,1	1,2		
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	45	2,9	0,2	20,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
6	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15,1	88	15,8	1,8	0,0	0,0	0,0		
	Итого за прием	807,0	27,3	38,11	142,2	1075	186,1	7,85	0,28	0,28	9,9		
	Итого за день	1342,0	39,4	52,21	209,9	1533	433,0	9,85	0,5	0,36	58,7		
	ИТОГО (завтрак сред.)	515,5	16,6	17,9	73,5	532	281,8	2,73	0,14	0,25	22,0		
	ИТОГО (обед сред.)	795,3	30,6	29,8	105,7	850	138,6	6,12	1,57	0,25	16,7		
	ИТОГО (основное меню)	1310,8	47,1	47,8	179,2	1382	420,3	8,85	1,71	0,50	38,7		