

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"
/Ильина Л.Ю.
Приказ от "31" марта 2025г

Примерное меню питания обучающихся

День: первый
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-ый прием пищи											
11/4	Каша пшеничная 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
1/13	Хлеб с маслом	20/15	1,5	11,0	9,5	144	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	505	11,6	19,9	74,3	532	199,4	3,8	0,08	0,18	10,5
2-ой прием пищи											
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	760	29,7	50,65	86,8	934	167,5	6,45	0,10	0,20	11,7
	Итого за день	1265	41,3	70,55	161,1	1466	366,9	10,25	0,18	0,38	22,2

День: второй
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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
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	40	2,6	0,2	18,6	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	525,0	12,6	21,0	73,8	544	222,0	3,4	0,1	0,2	10,8
2-ой прием пищи											
1/1	Зеленый горошек	60	1,8	2,46	3,8	50					
28/2	Суп-пюре гороховый	200	5,4	2,0	15,1	107	33,8	1,8	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
1/8	Мясо свинины отварное	20	4,1	8,0	0,1	89	2,5		6,4		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	150	3,6	3,2	36,8	197	6,3	0,5	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	25	1,6	0,1	11,6	56	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	49	8,8	1,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	800,0	39,3	25,2	109,6	855,0	139,3	4,7	6,7	0,3	1,1
	Итого за день	1325,0	51,9	46,16	183,4	1399	361,3	8,10	6,75	0,5	11,9

День: третий
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-ый прием пищи											
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,6	212	101,6	2,5	0,08	0,5	0,2
45	Печенье	20	1,2	0,9	15,0	73	2,2	0,2	0,0	0,0	0,0
51/7	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	40	2,6	0,2	18,6	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	510,0	29,9	23,9	74,2	645	349,8	3,5	0,28	0,6	11,4
2-ой прием пищи											
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
48/8	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	260	13,4	26,0	14,2	350	73,0	1,8	0,2	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	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	750,0	21,4	31,20	79,5	713	114,9	5,30	0,28	0,28	11,8
	Итого за день	1260,0	51,3	55,10	153,7	1358	464,7	8,80	0,56	0,88	23,2

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			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
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 шиповника	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	790,0	32,7	18,00	124,4	836	147,7	6,10	0,26	0,27	43,1
	Итого за день	1300,0	59,6	36,30	224,1	1520	443,2	10,10	0,34	0,57	53,8

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			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
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
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	10,17	19,44	5,76	238,50	6,75	1,10	0,36	0,11	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	810,0	27,3	31,9	94,5	804,5	103,9	5,4	0,5	0,2	11,6
	Итого за день	1375,0	39,3	43,94	166,9	1266	360,5	7,15	0,57	0,29	104,8

День: первый
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	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	0,4
36/10	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133	107,2	0,8	0,0	0,1	0,2
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
44	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	49	16,0	2,2	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
	Итого за прием	515,0	13,1	22,5	70,1	543	312,5	3,5	0,08	0,18	10,7
2-ой прием пищи											
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	8,8	95	22,2	0,6	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	0,3
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	6,8	31,5	209	19,5	0,9	0,08	0,0	0,0
453	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	2,25	0,19	0,06	0,00	0,78
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	40	2,6	0,2	18,6	90	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	785,0	28,0	27,37	106,4	812	131,1	5,3	0,32	0,18	8,3
	Итого за день	1300,0	41,1	49,87	176,5	1355	443,6	8,8	0,40	0,36	19,0

День: второй
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	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	0,3
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	40	2,6	0,2	18,6	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	490,0	17,1	11,3	67,9	460	330,7	2,7	0,18	0,08	11,5
2-ой прием пищи											
1/1	Зеленый горошек	60	1,8	2,46	3,8	50	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	0,5
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 свинины отварное	20	4,1	8,0	0,1	89	2,5		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	0,8
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	20,4	133	34,0	1,1	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	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	830,0	37,4	22,5	105,9	812,0	130,0	5,4	6,8	0,4	45,8
	Итого за день	1320,0	54,5	33,8	173,8	1272	460,7	8,1	7,02	0,44	57,3

День: третий
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2	3	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: четвертый
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2	3	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											
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	790,0	36,9	23,20	111,0	842	117,5	8,1	0,39	0,26	2,7
	Итого за день	1305,0	50,8	45,40	194,6	1437	416,1	9,3	0,57	0,54	13,6

День: пятый
Неделя: вторая
Сезон: весенне - летний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	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
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	800,0	27,2	38,10	141,5	1072	184,2	7,80	0,28	0,28	9,6
	Итого за день	1335,0	39,3	52,20	209,2	1530	431,1	9,80	0,5	0,36	58,4
	ИТОГО (завтрак сред.)	517,0	16,6	19,0	73,5	542	282,1	2,73	0,14	0,25	22,0
	ИТОГО (обед сред.)	791,5	30,6	30,2	105,8	852	134,9	6,11	1,58	0,25	16,5
	ИТОГО (основное меню)	1308,5	47,2	49,2	179,3	1394	417,1	8,84	1,72	0,50	38,5