

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: 12 лет и старше

| №                      | 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           |
| <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>555,00</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         |
| 16                     | Мясо кур отварное                          | 20             | 4,7          | 4,5          | 0,0           | 59             | 3,9                | 0,4          | 0,0         | 0,0         | 0,2          |
| 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                             | 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>580,00</b>  | <b>31,50</b> | <b>51,50</b> | <b>96,40</b>  | <b>990,00</b>  | <b>180,50</b>      | <b>6,70</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>14,70</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                       | <b>1135,00</b> | <b>45,50</b> | <b>62,20</b> | <b>185,30</b> | <b>1510,00</b> | <b>400,50</b>      | <b>10,70</b> | <b>0,20</b> | <b>0,40</b> | <b>25,30</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        | всего        |               |                | Са                 | 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> |                                               |                |              |              |               |                |                    |              |             |             |              |
| 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>590,00</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> |
| <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          |
| 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 свинины отварное                         | 20             | 4,1          | 8,0          | 0,1           | 89             | 2,5                | 0,0          | 6,4         | 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>960,00</b>  | <b>45,90</b> | <b>27,16</b> | <b>149,60</b> | <b>1073,00</b> | <b>180,00</b>      | <b>7,20</b>  | <b>6,80</b> | <b>0,30</b> | <b>11,00</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                          | <b>1550,00</b> | <b>61,20</b> | <b>50,26</b> | <b>237,50</b> | <b>1706,00</b> | <b>430,60</b>      | <b>10,90</b> | <b>7,00</b> | <b>0,50</b> | <b>21,90</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        | всего        |               |                | Са                 | 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> |                                           |                |              |              |               |                |                    |              |             |             |              |
| 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>355</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          |
| 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                            | 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>820,00</b>  | <b>23,30</b> | <b>32,50</b> | <b>91,60</b>  | <b>781,00</b>  | <b>123,30</b>      | <b>5,90</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> | <b>13,20</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                      | <b>1175,00</b> | <b>59,10</b> | <b>61,80</b> | <b>173,60</b> | <b>1530,00</b> | <b>506,90</b>      | <b>10,20</b> | <b>0,60</b> | <b>1,00</b> | <b>24,70</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        | всего        |               |                | 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> |                             |                |              |              |               |                |                    |              |             |             |              |
| 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                     | 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              | 55             | 3,6          | 0,3          | 25,6          | 124            | 0,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0          |
|                        | <b>Итого за прием</b>       | <b>575</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> |
| <b>2-ой прием пищи</b> |                             |                |              |              |               |                |                    |              |             |             |              |
| 28/3                   | Икра кабачковая             | 60             | 3,1          | 0,20         | 30,0          | 152            | 94,1               | 1,90         | 0,1         | 0,1         | 2,3          |
|                        |                             |                |              |              |               |                |                    |              |             |             |              |
| 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>920,00</b>  | <b>39,10</b> | <b>21,30</b> | <b>146,10</b> | <b>983,40</b>  | <b>159,00</b>      | <b>7,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> | <b>43,40</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>        | <b>1495,00</b> | <b>74,20</b> | <b>44,90</b> | <b>262,60</b> | <b>1818,40</b> | <b>515,60</b>      | <b>11,40</b> | <b>0,40</b> | <b>0,70</b> | <b>54,20</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        | всего        |               |                | 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> |                                          |                |              |              |               |                |                    |             |             |             |               |
| 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>630</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> |                                          |                |              |              |               |                |                    |             |             |             |               |
| 1 / 1                  | Кукуруза консервированная                | 60             | 1,3          | 0,2          | 6,6           | 35             | 0                  | 0           | 0           | 0           | 0             |
|                        |                                          |                |              |              |               |                |                    |             |             |             |               |
| 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                    | Биточки (котлеты) из мяса свинины        | 100            | 11,3         | 21,6         | 6,4           | 265            | 7,5                | 1,2         | 0,40        | 0,1         | 0,0           |
| 32/3                   | Рагу из овощей                           | 200            | 3,3          | 5,3          | 19,5          | 147            | 49,0               | 1,4         | 0,10        | 0,1         | 14,2          |
| 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                           | 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>940,00</b>  | <b>31,20</b> | <b>36,40</b> | <b>110,90</b> | <b>931,00</b>  | <b>122,70</b>      | <b>6,30</b> | <b>0,50</b> | <b>0,20</b> | <b>15,20</b>  |
|                        | <b>Итого за день</b>                     | <b>1570,00</b> | <b>45,70</b> | <b>49,80</b> | <b>198,00</b> | <b>1476,00</b> | <b>408,10</b>      | <b>8,30</b> | <b>0,63</b> | <b>0,30</b> | <b>108,50</b> |

День: первый  
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        | всего        |               |                | 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          |
| 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                                        | 35             | 2,3          | 0,2          | 16,3          | 79             | 0,0                | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0          |
|                        | <b>Итого за прием</b>                                 | <b>535</b>     | <b>15,30</b> | <b>24,20</b> | <b>83,50</b>  | <b>623,00</b>  | <b>341,00</b>      | <b>3,60</b> | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>10,80</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          |
| 5/9                    | Биточки (котлеты) 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                             | 200            | 6,1          | 9,0          | 42,0          | 279            | 26,0               | 1,2         | 0,10        | 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                                        | 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>905,00</b>  | <b>31,34</b> | <b>31,17</b> | <b>127,07</b> | <b>947,80</b>  | <b>146,65</b>      | <b>6,19</b> | <b>0,36</b> | <b>0,20</b> | <b>9,98</b>  |
|                        | <b>Итого за день</b>                                  | <b>1440,00</b> | <b>46,64</b> | <b>55,37</b> | <b>210,57</b> | <b>1570,80</b> | <b>487,65</b>      | <b>9,79</b> | <b>0,46</b> | <b>0,40</b> | <b>20,78</b> |

День: второй  
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        | всего        |               |                | 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> |                                         |                |              |              |               |                |                    |              |             |             |              |
| 5/4                    | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200            | 5,5          | 5,7          | 30,0          | 196            | 102,2              | 0,4          | 0,10        | 0,10        | 0,4          |
| 5/17                   | Йогурт                                  | 18,июл         | 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>580</b>     | <b>19,50</b> | <b>12,80</b> | <b>82,40</b>  | <b>543,00</b>  | <b>356,20</b>      | <b>2,80</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,10</b> | <b>11,60</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          |
| 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 свинины отварное                   | 20             | 4,1          | 8,0          | 0,1           | 89             | 2,5                | 0,0          | 6,4         | 0,0         | 0,0          |
| 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          |
| 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>960,00</b>  | <b>42,90</b> | <b>24,96</b> | <b>125,30</b> | <b>940,00</b>  | <b>177,30</b>      | <b>7,40</b>  | <b>7,00</b> | <b>0,40</b> | <b>57,60</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                    | <b>1540,00</b> | <b>62,40</b> | <b>37,76</b> | <b>207,70</b> | <b>1483,00</b> | <b>533,50</b>      | <b>10,20</b> | <b>7,20</b> | <b>0,50</b> | <b>69,20</b> |



День: третий  
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        | всего        |               |                | Са                 | 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> |                                               |                |              |              |               |                |                    |             |             |             |              |
| 24/2                   | Суп молочный с лапшой                         | 250            | 6,6          | 7,5          | 19,5          | 172            | 209,0              | 0,4         | 0,10        | 0,2         | 0,9          |
| 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                                | 35             | 2,3          | 0,2          | 16,3          | 79             | 0,0                | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0          |
|                        | <b>Итого за прием</b>                         | <b>560</b>     | <b>18,6</b>  | <b>26,5</b>  | <b>60,0</b>   | <b>554</b>     | <b>351,3</b>       | <b>1,5</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,5</b>  | <b>1,4</b>   |
| <b>2-ой прием пищи</b> |                                               |                |              |              |               |                |                    |             |             |             |              |
| 1 / 1                  | Кукуруза консервированная                     | 60             | 1,3          | 0,2          | 6,6           | 35             | 0                  | 0           | 0           | 0           | 0            |
| 3/2                    | Борщ со сметаной                              | 250            | 1,9          | 5,2          | 9,0           | 95             | 38,1               | 0,9         | 0,0         | 0,0         | 10,8         |
| 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                                | 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>870,00</b>  | <b>27,70</b> | <b>35,30</b> | <b>108,00</b> | <b>897,00</b>  | <b>124,40</b>      | <b>7,20</b> | <b>0,20</b> | <b>0,20</b> | <b>21,40</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                          | <b>1430,00</b> | <b>46,30</b> | <b>61,80</b> | <b>168,00</b> | <b>1451,00</b> | <b>475,70</b>      | <b>8,70</b> | <b>0,30</b> | <b>0,70</b> | <b>22,80</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        | всего        |               |                | Са                 | Fe           | B1, мг      | B2, мг      | C, 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>580</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> |
| <b>2-ой прием пищи</b> |                                                 |                |              |              |               |                |                    |              |             |             |              |
| 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>910,00</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>1490,00</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        | всего        |               |                | Ca                 | Fe           | B1, мг      | B2, мг      | C, 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>600</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> |                                               |                |              |              |               |                |                    |              |             |             |              |
| 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                | 250            | 2,5          | 5,4          | 16,6          | 131            | 24,5               | 1,0          | 0,10        | 0,10        | 7,2          |
| 4/8                    | Плов из 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                                | 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>870,00</b>  | <b>29,10</b> | <b>39,40</b> | <b>153,60</b> | <b>1140,00</b> | <b>192,60</b>      | <b>8,40</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> | <b>11,00</b> |
|                        | <b>Итого за день</b>                          | <b>1470,00</b> | <b>43,90</b> | <b>55,60</b> | <b>235,40</b> | <b>1687,00</b> | <b>468,10</b>      | <b>10,70</b> | <b>0,63</b> | <b>0,40</b> | <b>59,90</b> |
|                        | <b>ИТОГО (завтрак сред.)</b>                  | <b>556,0</b>   | <b>19,9</b>  | <b>20,4</b>  | <b>87,1</b>   | <b>624</b>     | <b>314,2</b>       | <b>2,99</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,28</b> | <b>22,1</b>  |
|                        | <b>ИТОГО (обед сред.)</b>                     | <b>873,5</b>   | <b>34,5</b>  | <b>32,5</b>  | <b>124,1</b>  | <b>966</b>     | <b>153,5</b>       | <b>7,21</b>  | <b>1,64</b> | <b>0,27</b> | <b>20,1</b>  |
|                        | <b>ИТОГО (основное меню)</b>                  | <b>1429,5</b>  | <b>54,4</b>  | <b>52,9</b>  | <b>211,1</b>  | <b>1590</b>    | <b>467,7</b>       | <b>10,20</b> | <b>1,81</b> | <b>0,55</b> | <b>42,1</b>  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460049

Владелец Ильина Людмила Юрьевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026