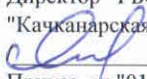


Министерство образования Свердловской области
 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
 "Качканарская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"

УТВЕРЖДЕНО
 Директор ГБОУ СО
 "Качканарская школа"

 /Ильина Л.Ю.
 Приказ от "01" апреля 2026г



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			Са	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											
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
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	740,00	25,5	48,05	92,8	922	153,1	5,95	0,18	0,28	6,4
	Итого за день	1245	37,1	67,95	167,1	1454	352,5	9,75	0,26	0,46	16,9

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ГТК	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											
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					
3/2	Борщ со сметаной	200	1,5	4,2	7,2	76	30,5	0,7	0,0	0,0	8,6
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	30,0	6,9	4,9	204	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	760,0	41,1	17,3	92,5	720,0	133,5	3,6	0,1	0,2	9,2
	Итого за день	1285,0	53,7	38,26	166,3	1264	355,5	7,00	0,20	0,4	20,0

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			Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-ый прием пищи											
2/6	Омлет запеченый или паровой	150	14,6	15,9	2,6	212	101,6	2,5	0,08	0,5	0,2
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
45	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											
28/2	Суп-поре 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
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	790,0	30,6	37,10	92,4	854	131,6	6,30	6,75	0,28	6,5
	Итого за день	1300,0	60,5	61,00	166,6	1499	481,4	9,80	7,03	0,88	17,9

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			Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, 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											
119	Икра свекольная или морковная	60	1,4	4,32	6,2	65	26,4	1,08	0,0	0,1	4,7
34/2	Уха рыбацкая										
2/9	Мясо кур отварное в соусе	200	7,9	3,9	10,8	114	12,3	0,6	0,08	0,08	1,4
46/3	Макаронные изделия отварные	90	10,4	10,1	2,1	141	10,6	0,8	0,0	0,09	0,4
37/10	Напиток из шиповника	150	5,3	3,0	32,4	184	10,5	0,8	0,08	0,0	0,0
5	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	13,1	56	4,4	0,2	0,0	0,0	39,0
6	Хлеб ржаной	45	2,9	0,2	20,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	790,0	31,0	22,12	100,6	749	80,0	5,28	0,18	0,27	45,5
	Итого за день	1300,0	57,9	40,42	200,3	1433	375,5	9,28	0,26	0,57	56,2

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			Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, 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										
16	Мясо кур отварное	200	1,9	3,0	11,7	85	9,4	0,4	0,0	0,0	0,4
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	20	4,70	4,50	0,00	59,00	3,90	0,40	0,00	0,00	0,20
32/3	Рагу из овощей	90	10,17	19,44	5,76	238,50	6,75	1,10	0,36	0,11	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	150	2,5	4,0	14,6	110	36,8	1,1	0,1	0,1	10,7
5	Хлеб пшеничный	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
6	Хлеб ржаной	45	2,9	0,2	20,9	101	0,0	0,0	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			Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, 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											
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	6,4	59	31,7	0,6	0,00	0,00	11,1
16	Мясо кур отварное	20	4,7	4,5	0,0	59	2,3	0,7	0,00	0,00	0,0
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	805,0	32,6	28,77	104,0	835	142,9	6,0	0,24	0,10	12,5
	Итого за день	1320,0	45,7	51,27	174,1	1378	455,4	9,5	0,32	0,28	23,2

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			Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, 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
345	Котлеты или биточки рыбные	90	13,9	2,1	9,6	113	35,0	0,6	0,07	0,2	0,4
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	36,0	19,3	108,3	787,0	125,5	5,5	6,8	0,4	45,4
	Итого за день	1320,0	53,1	30,6	176,2	1247	456,2	8,2	7,00	0,44	56,9

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	B1, мг	B2, мг	C, мг
			4	5			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
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	24,9	38,0	112,8	926,0	101,0	5,8	0,1	0,1	10,1
	Итого за день	1300,0	41,5	62,9	164,2	1423	410,4	7,2	0,18	0,6	11,3

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	B1, мг	B2, мг	C, мг
			4	6			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	14,4	96	116,7	0,1	0,0	0,0	0,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	21,0	96	8,0	0,6	0,1	0,1	10,0
15	Бананы	20	1,3	0,1	9,3	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Хлеб пшеничный	515	13,9	22,2	83,6	595	298,6	1,2	0,18	0,28	10,9
	Итого за прием										
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			Са	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											
119	Икра свекольная или морковная	60	1,4	4,32	6,2	65	26,4	1,08	0,0	0,1	4,7
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
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	26,5	38,34	103,1	895	128,8	7,78	0,30	0,38	21,1
	Итого за день	1335,0	38,6	52,44	170,8	1353	375,7	9,78	0,5	0,46	69,9
	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	31,3	30,4	101,2	833	121,8	5,97	1,55	0,24	17,1
	ИТОГО (основное меню)	1308,5	47,8	49,4	174,7	1375	403,9	8,70	1,69	0,49	39,1