


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 № 121-од от "30" апреля
 2026г



Примерное меню питания обучающихся

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

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, 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											
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
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	35	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	570,00	15,50	21,70	98,40	664,00	223,60	4,00	0,10	0,20	10,60
2-ой прием пищи											
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
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
	Итого за прием	560,00	27,40	49,40	105,00	990,00	161,50	6,60	0,20	0,30	7,80
	Итого за день	1130,00	42,90	71,10	203,40	1654,00	385,10	10,60	0,30	0,50	18,40

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			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	200	6,7	8,2	28,6	220	114,3	1,4	0,2	0,10	0,4
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
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
	Итого за прием	575,00	21,90	16,20	96,00	640,00	370,50	4,00	0,30	0,10	11,60
2-ой прием пищи											
1/1	Зеленый горошек	60	1,8	2,46	3,8	50	19,6	0,70	0,1	0,0	9,8
3/2	Борщ со сметаной	250	1,9	5,2	9,0	95	38,1	0,9	0,0	0,0	10,8
4/7	Рыба, тушеная 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	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
	Итого за прием	920,00	46,70	19,76	130,50	930,00	173,30	5,90	0,20	0,20	21,20
	Итого за день	1495,00	68,60	35,96	226,50	1570,00	543,80	9,90	0,50	0,30	32,80

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			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 запеченый или паровой	200	19,5	21,2	3,4	282	135,4	3,3	0,1	0,6	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	55	3,6	0,3	25,6	124	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	590	28,10	36,10	62,70	695,00	271,70	5,60	0,10	0,70	10,80
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 свинины отварное	20	4,1	8,0	0,1	89	2,5	0,0	6,4	0,0	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	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
	Итого за прием	860,00	33,40	37,80	104,20	923,00	143,60	7,10	6,80	0,30	6,60
	Итого за день	1450,00	61,50	73,90	166,90	1618,00	415,30	12,70	6,90	1,00	17,40

День: **четвертый**
 Неделя: первая
 Сезон: весне - 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
1-ый прием пищи											
17/5	Запеканка из творога с яблоками	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
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
	Итого за прием	575	36,20	23,70	127,70	882,00	348,60	2,80	0,20	0,50	10,80
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	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
	Итого за прием	920,00	37,44	25,42	122,34	895,60	91,30	6,18	0,22	0,30	45,84
	Итого за день	1495,00	73,64	49,12	250,04	1777,60	439,90	8,98	0,42	0,80	56,64

День: **пятый**
 Неделя: первая
 Сезон: весне - 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
1-ый прием пищи											
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
	Итого за прием	630	14,50	13,40	87,10	545,00	285,40	2,00	0,13	0,10	93,30
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	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
	Итого за прием	940,00	31,20	36,40	110,90	931,00	122,70	6,30	0,50	0,20	15,20
	Итого за день	1570,00	45,70	49,80	198,00	1476,00	408,10	8,30	0,63	0,30	108,50

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
1-ый прием пищи											
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
	Итого за прием	535	15,30	24,20	83,50	623,00	341,00	3,60	0,10	0,20	10,80
2-ой прием пищи											
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	0,0	0,0	0,0	0,0
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
	Итого за прием	925,00	35,94	31,77	124,07	959,80	162,35	6,09	0,26	0,10	15,28
	Итого за день	1460,00	51,24	55,97	207,57	1582,80	503,35	9,69	0,36	0,30	26,08

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
1-ый прием пищи											
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
517	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174	238,0	0,2	0,1	0,0	1,2
45	Пряники	20	1,2	0,9	15,0	73	2,2	0,2	0,0	0,0	0,0
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
	Итого за прием	575	20,70	13,70	97,40	616,00	358,40	3,00	0,20	0,10	11,60
2-ой прием пищи											
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
345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	35,0	0,6	0,07	0,2	0,4
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
	Итого за прием	960,00	39,80	21,16	126,90	900,00	168,40	7,40	6,97	0,40	57,10
	Итого за день	1535,00	60,50	34,86	224,30	1516,00	526,80	10,40	7,17	0,50	68,70

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	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	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
	Итого за прием	560	18,6	26,5	60,0	554	351,3	1,5	0,10	0,5	1,4
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	250	1,9	5,2	9,0	95	38,1	0,9	0,0	0,0	10,8
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
	Итого за прием	870,00	26,70	39,20	122,60	987,00	112,10	6,40	0,10	0,10	12,30
	Итого за день	1430,00	45,30	65,70	182,60	1541,00	463,40	7,90	0,20	0,60	13,70

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	В1, мг	В2, мг	С, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-ый прием пищи											
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
98	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	105,0	0,4	0,03	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
	Итого за прием	575	16,8	17,8	103,6	648	323,5	1,6	0,23	0,3	11
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
	Итого за прием	910,00	42,60	25,50	132,20	978,00	128,40	9,80	0,51	0,30	3,10
	Итого за день	1485,00	59,40	43,30	235,80	1626,00	451,90	11,40	0,74	0,60	14,10

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			Са	Fe	В1, мг	В2, мг	С, 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	200	6,7	8,2	28,6	220	114,3	1,4	0,2	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
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
	Итого за прием	605	14,20	22,30	78,60	588,00	274,10	2,00	0,30	0,10	48,90
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	250	2,5	5,4	16,6	131	24,5	1,0	0,10	0,10	7,2
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
	Итого за прием	870,00	28,44	39,62	115,24	962,60	137,20	8,38	0,32	0,40	22,54
	Итого за день	1475,00	42,64	61,92	193,84	1550,60	411,30	10,38	0,62	0,50	71,44
	ИТОГО (завтрак сред.)	579,0	20,2	21,6	89,5	646	314,8	3,01	0,18	0,28	22,1
	ИТОГО (обед сред.)	873,5	35,0	32,6	119,4	946	140,1	7,02	1,61	0,26	20,7
	ИТОГО (основное меню)	1452,5	55,1	54,2	208,9	1591	454,9	10,03	1,78	0,54	42,8