

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 № 199-од от "26" августа
2026г.

Примерное меню питания обучающихся

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
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											
11/4	Каша пшенная 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											
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	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	567,00	27,50	49,41	105,70	993,00	163,40	6,65	0,20	0,30	8,10
	Итого за день	1137,00	43,00	71,11	204,10	1657,00	387,00	10,65	0,30	0,50	18,70

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 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
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	Пирожки	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
Доп	Чеснок очищенный	5	0,3	0,02	0,2	7	7,9	0,07	0,0	0,0	0,2
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	925,00	47,00	19,78	130,70	937,00	181,20	5,97	0,20	0,20	21,40
	Итого за день	1500,00	68,90	35,98	226,70	1577,00	551,70	9,97	0,50	0,30	33,00

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне - зимний
 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
1-ый прием пищи											
2/6	Омлет запеченный 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											
Доп	Лук очищенный	7	0,1	0,01	0,7	3	1,9	0,05	0,0	0,0	0,3
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	867,00	33,50	37,81	104,90	926,00	145,50	7,15	6,80	0,30	6,90
	Итого за день	1457,00	61,60	73,91	167,60	1621,00	417,20	12,75	6,90	1,00	17,70

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр всего	Жиры, гр всего	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	В1, мг	В2, мг	С, мг
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
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	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	925,00	37,74	25,44	122,54	902,60	99,20	6,25	0,22	0,30	46,04
	Итого за день	1500,00	73,94	49,14	250,24	1784,60	447,80	9,05	0,42	0,80	56,84

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр всего	Жиры, гр всего	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	В1, мг	В2, мг	С, мг
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
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	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	947,00	31,30	36,41	111,60	934,00	124,60	6,35	0,50	0,20	15,50
	Итого за день	1577,00	45,80	49,81	198,70	1479,00	410,00	8,35	0,63	0,30	108,80

День: первый
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
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
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	580	15,30	24,20	83,50	623,00	341,00	3,60	0,10	0,20	10,80
2-ой прием пищи											
Доп	Чеснок очищенный	5	0,3	0,02	0,2	7	7,9	0,07	0,0	0,0	0,2
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	930,00	36,24	31,79	124,27	966,80	170,25	6,16	0,26	0,10	15,48
	Итого за день	1510,00	51,54	55,99	207,77	1589,80	511,25	9,76	0,36	0,30	26,28

День: второй
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
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
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: осенне - зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр всего	Жиры, гр всего	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
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: осенне - зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр всего	Жиры, гр всего	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
1	2	3	4	5	6	7	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
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											
Доп	Чеснок очищенный	5	0,3	0,02	0,2	7	7,9	0,07	0,0	0,0	0,2
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	915,00	42,90	25,52	132,40	985,00	136,30	9,87	0,51	0,30	3,30
	Итого за день	1490,00	59,70	43,32	236,00	1633,00	459,80	11,47	0,74	0,60	14,30

День: пятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 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
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
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	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	877,00	28,54	39,63	115,94	965,60	139,10	8,43	0,32	0,40	22,84
	Итого за день	1482,00	42,74	61,93	194,54	1553,60	413,20	10,43	0,62	0,50	71,74
	ИТОГО (завтрак сред.)	583,5	20,2	21,6	89,5	646	314,8	3,01	0,18	0,28	22,1
	ИТОГО (обед сред.)	878,3	35,1	32,6	119,8	950	144,0	7,06	1,61	0,26	20,9
	ИТОГО (основное меню)	1461,8	55,3	54,2	209,3	1595	458,8	10,07	1,78	0,54	43,0