

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: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1-ый прием пищи											
11/4	Каша пшениная 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											
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	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	747,00	25,6	48,06	93,5	925	155,0	6,00	0,18	0,28	6,7
	Итого за день	1252	37,2	67,96	167,8	1457	354,4	9,80	0,26	0,46	17,2

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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	150	5,0	6,2	21,5	165	85,7	1,1	0,1	0,08	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
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	19,2	14,1	81,9	551	341,9	3,7	0,2	0,1	11,5
2-ой прием пищи											
1/1	Зеленый горошек	60	1,8	2,46	3,8	50					
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	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	765,0	41,4	17,3	92,7	727,0	141,4	3,7	0,1	0,2	9,4
	Итого за день	1275,0	60,6	31,38	174,6	1278	483,3	7,37	0,30	0,3	20,9

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
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											
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,6	212	101,6	2,5	0,08	0,5	0,2
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	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	525,0	22,2	30,7	54,9	591	229,9	3,2	0,18	0,7	10,7
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	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	797,0	30,7	37,11	93,1	857	133,5	6,35	6,75	0,28	6,8
	Итого за день	1322,0	52,9	67,81	148,0	1448	363,4	9,55	6,93	0,98	17,5

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
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											
17/5	Запеканка из творога с яблоками	150	21,5	15,8	29,5	335	183,5	1,1	0,08	0,3	0,2
57	Стушенное 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	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	28,0	18,4	110,9	716	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
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	200	7,9	3,9	10,8	114	12,3	0,6	0,08	0,08	1,4
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,4	10,1	2,1	141	10,6	0,8	0,0	0,09	0,4
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	32,4	184	10,5	0,8	0,08	0,0	0,0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	13,1	56	4,4	0,2	0,0	0,0	39,0
5	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,2	20,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15,1	88	15,8	1,8	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	795,0	31,3	22,14	100,8	756	87,9	5,35	0,18	0,27	45,7
	Итого за день	1305,0	59,3	40,54	211,7	1471	383,4	9,35	0,26	0,57	56,4

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
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											
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	40	2,6	0,2	18,6	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	585,0	13,3	12,1	81,7	506	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
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	200	1,9	3,0	11,7	85	9,4	0,4	0,0	0,0	0,4
16	Мясо кур отварное	20	4,70	4,50	0,00	59,00	3,90	0,40	0,00	0,00	0,20
16/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	90	10,17	19,44	5,76	238,50	6,75	1,10	0,36	0,11	0,00
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	14,6	110	36,8	1,1	0,1	0,1	10,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	19,8	88	31,3	0,6	0,0	0,0	0,3
5	Хлеб пшеничный	45	2,9	0,2	20,9	101	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15,1	88	15,8	1,8	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	817,0	27,4	32,0	95,2	807,5	105,8	5,4	0,5	0,2	11,9
	Итого за день	1402,0	40,7	44,05	176,9	1314	362,4	7,20	0,57	0,29	105,1

День: первый
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
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											
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											
Доп	Чеснок очищенный	5	0,3	0,02	0,2	7	7,9	0,07	0,0	0,0	0,2
7/2	ПШ 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		810,0	32,9	28,79	104,2	842	150,8	6,1	0,24	0,10	12,7
Итого за день		1325,0	46,0	51,29	174,3	1385	463,3	9,6	0,32	0,28	23,4

День: второй
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
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											
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
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	40	2,6	0,2	18,6	90	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием		510,0	18,3	12,2	82,9	533,0	332,9	2,9	0,2	0,1	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-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
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		1340,0	54,3	31,5	191,2	1320	458,4	8,4	7,00	0,44	56,9

День: третий
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	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											
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: осенне - зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№	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											
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
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	20	1,3	0,1	9,3	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	510	15	16	87	554	300	2	0	0	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	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	795,0	37,2	23,22	111,2	849	125,4	8,2	0,39	0,26	2,9
	Итого за день	1305,0	51,7	39,32	198,0	1403	425,4	9,7	0,60	0,54	13,8

День: пятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ЭЦ, ккал	Мин. элементы (мг)		Витамины		
			всего	всего			Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	6	8	9	10	13	14	17	18
1-ый прием пищи											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,0	6,2	21,5	165	85,7	1,1	0,1	0,08	0,3
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	20	1,3	0,1	9,3	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за прием	540	11,5	20,2	64,5	499	245,5	1,7	0,20	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
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	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	807,0	26,6	38,35	103,8	898	130,7	7,83	0,30	0,38	21,4
	Итого за день	1347,0	38,1	58,55	168,3	1397	376,2	9,53	0,5	0,46	70,2
	ИТОГО (завтрак сред.)	521,0	16,8	19,1	75,9	552	282,4	2,75	0,14	0,25	22,0
	ИТОГО (обед сред.)	796,3	31,4	30,4	101,6	837	125,7	6,01	1,55	0,24	17,3
	ИТОГО (основное меню)	1317,3	48,2	49,5	177,5	1390	408,1	8,76	1,69	0,49	39,3