

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			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 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

№ ГТК	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
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, 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	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			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 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	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, 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	Ca	Fe	B1, мг	B2, мг	C, 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: 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-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		1340,0	54,3	31,5	191,2	1320	458,4	8,4	7,00	0,44	56,9

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											
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	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	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		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: третий
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	5	6	7	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
Доп	Лук очищенный	7	0,1	0,01	0,7	3	1,9	0,05	0,0	0,0	0,3
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		807,0	25,0	38,0	113,5	929,0	102,9	5,9	0,1	0,1	10,4
Итого за день		1307,0	41,6	62,9	164,9	1426	412,3	7,3	0,18	0,6	11,6

День: четвертый
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	5	6	7	8	9	10	11	12
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
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	1340,0	38,0	58,54	167,6	1394	374,3	9,48	0,5	0,46	69,9
	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