Согласовано

Директор МАОУ СОШ №314

_____ Е.Г. Белова

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

_____ Е.А.Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА

за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

(Сахарный диабет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Екб СД младш. **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	200	7,25	8,63	25,92	212,2	6,21
	Чай ягодный (без сахара)	200	0,1	0,04	0,73	4,4	971,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
Итого за Завтрак		530	10,13	9,23	44,17	306,8	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой и картофелем (без сахара)	200	1,42	4,4	9,22	82,8	14 538,5
	Чикенбол	90	3,3	6,26	5,85	150,1	1 026,06
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	3,63	20,99	135	845,23
	Морс ягодный (без сахара)	200	0,24	0,1	1,7	10,3	1 242,55
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		750	12,35	15,83	50,81	455,2	
Итого за день		1 280	22,48	25,06	94,98	762	

(лист 2)

Рацион: Меню Екб СД младш. **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,79	5,7		54,5	97
	Омлет запеченный или паровой	170	16	14,73	5,54	209,3	891
	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	170	115,6	5,51	25,82	98,6	6,27
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		585	138,37	26,3	41,38	414,6	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	200	11,12	2,98	0,68	74	14 613,19
	Печень, тушеная в сметанном соусе	90	12,35	9,18	8,05	165,2	261,16
	Рагу из овощей	150	3,21	6,77	21,22	157,3	959
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,37	0,1	10,15	45,2	928,17
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		730	29,69	19,51	52,45	508,3	
Итого за день		1 315	168,06	45,81	93,83	922,9	

Рацион: Меню Екб СД младш. **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	1 521,03
	Каша гречневая с мясом по-Купечески	180	15,48	25,42	39,76	393,1	1 020,09
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06	0,01	0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1 628
Итого за Завтрак		500	17,56	25,77	48,53	438,9	
Обед							
	Горошек зеленый отварной	30	0,91	0,76	1,9	18	14 538,94
	Суп картофельный	200	2,6	2,7	8,6	69	112
	Наггетсы куриные	90	12,15	9	0,18	180,9	14 572
	Каша перловая с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,01
	Отвар шиповника без сахара	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
Итого за Обед		800	21,35	21,1	53,46	543,3	
Итого за день		1 300	38,91	46,87	101,99	982,2	

Рацион: Меню Екб СД младш. **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	70	0,49	0,07	1,33	7,7	1 521,03
	Каша ячневая вязкая	200	7,06	6,48	32,31	215,8	1 623
	Чай с молоком без сахара	200	1,46	1,61	2,37	30,2	854,23
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	10,99	8,52	46,03	305,9	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком без сахара	60	0,96	3,05	2,08	34,9	1 793,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5,1	14,24	111,3	1 030
	Фрикадельки мясные	90	14,17	12,16	0,56	168,1	112,01
	Соус красный основной без сахара	20	0,15	1,03	1,13	14,5	901,05
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	3,63	20,99	135	845,23
	Морс ягодный (без сахара)	200	0,24	0,1	1,7	10,3	1 242,55
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		750	24,31	25,43	50,72	526,3	
Итого за день		1 250	35,3	33,95	96,75	832,2	

Рацион: Меню Екб СД младш. **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,79	5,7		54,5	97
	Овощи свежие (порциями)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	1 521,03
	Куры отварные	70	12,26	12,4		160,4	2,45
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,27	10,02	32,94	250,7	6,9
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06	0,01	0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		505	26,78	28,55	44,29	524,4	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,31	106	124
	Плов перловый со свининой	180	17,59	25,82	36,56	449,2	1 162,03
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2	0,08	1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1 628
Итого за Обед		700	21,73	30,34	55,9	622,4	
Итого за день		1 205	48,51	58,89	100,19	1146,8	

Рацион: Меню Екб СД младш. **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром с хлебом ржаным	30	4,39	3,46	9,71	88,1	810,12
	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	150	5,44	6,48	19,44	159,1	6,21
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике без сахара	125	2,51	1,75	4,4	147	935,04
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06	0,01	0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		535	14,38	12,06	43,76	446,4	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	8,54	14,5	156,3	960
	Соус Болоньезе без сахара или соус болоньезе ПФ	90	7,63	15,41	2,93	181,1	1 126,14
	Рагу из овощей	150	3,21	6,77	21,22	157,3	959
	Морс ягодный (без сахара)	200	0,24	0,1	1,7	10,3	1 242,55
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		730	18,78	31,3	52,7	571,6	
Итого за день		1 265	33,16	43,36	96,46	1018	

Рацион: Меню Екб СД младш. **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Куры отварные	70	12,26	12,4		160,4	2,45
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	130	5,2	0,33	22,75	109	0,07
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
Итого за Завтрак		530	20,24	13,29	40,27	359,6	
Обед							
	Овощи свежие (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1 521,03
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	200	11,12	2,98	0,68	74	14 613,19
	Фиш- филе минтай	100	18,3	26,62	9,04	348,9	1 699,06
	Каша перловая с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,01
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,37	0,1	10,15	45,2	928,17
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		710	35,29	37,97	53,42	699,8	
Итого за день		1 240	55,53	51,26	93,69	1059,4	

Рацион: Меню Екб СД младш. **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	70	0,49	0,07	1,33	7,7	1 521,03
	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		36,3	97
	Каша гречневая вязкая	205	8,92	7,68	32,2	233,4	845,04
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06	0,01	0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		515	14,64	11,92	43,74	329,6	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой и картофелем (без сахара)	200	1,42	4,4	9,22	82,8	14 538,5
	Наггетсы куриные	100	13,5	10	0,2	201	14 572
	Рагу из овощей	160	3,42	7,22	22,63	167,8	959
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,12	0,12	2,94	14,1	912,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		760	21,58	22,28	50,03	544,3	
Итого за день		1 275	36,22	34,2	93,77	873,9	

Рацион: Меню Екб СД младш. **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		36,3	97
	Каша из крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	160	5,8	6,91	20,74	169,7	6,21
	Чай ягодный (без сахара)	200	0,1	0,04	0,73	4,4	971,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
Итого за Завтрак		500	11,47	11,51	41,29	309,6	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	811
	Суп Норвежский с рыбой	200	4,58	4,8	10,94	104,3	181,07
	Свинина тушеная в бульоне	90	13,74	12,27	7,08	305,2	1 336,06
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	3,63	20,99	135	845,23
	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,12	0,12	2,94	14,1	390,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Обед		700	26	21,24	53,92	622,8	
Итого за день		1 200	37,47	32,75	95,21	932,4	

Рацион: Меню Екб СД младш. **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чикенбол	90	3,3	6,26	5,85	150,1	1 026,06
	Соус красный основной без сахара	20	0,15	1,03	1,13	14,5	901,05
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	130	5,2	0,33	22,75	109	0,07
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1 628
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
Итого за Завтрак		560	10,37	8,26	46,21	355,4	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	60	2,32	7,65	4,43	96,3	14 612,45
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,31	106	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	110	20,1	6	3,64	150,4	1 296,01
	Рагу из овощей с кашей (крупа перловая)	190	5,42	7	20,71	167,2	1 651,05
	Отвар шиповника без сахара	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		800	32	25,13	49,45	589,5	
Итого за день		1 360	42,37	33,39	95,66	944,9	
Итого за период		12 690	518,01	405,54	962,53	9474,7	
Среднее значение за период		1 269	51,8	40,6	96,3	947,5	

При использовании полуфабрикатов необходимо проверять состав блюд перед каждым приготовлением. При наличии в составе высокоуглеводных продуктов (сахар, крахмал, крупа рисовая, пшенная) - заменить блюдо, продукт на разрешенный.

Составил

Утвердил _____