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

(Безлактозное)

Согласовано

Утверждаю директор

Меню приготавливаемых блюд

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Джем порционный, 20 гр.	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Каша рисовая безмолочная	200	5,28	7,78	53,8	297,6	512,04
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
Итого за Завтрак		550	8,45	8,91	95,7	506,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	200	1,39	4,31	9,03	81,1	14 538,5
	Чикенбол	90	3,3	6,26	5,85	150,1	1 026,06
	Соус томатный	20	0,12	4	1,16	11,1	1 126,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		780	17,63	21,4	103,97	734,4	
Итого за день		1 330	26,08	30,31	199,67	1240,8	

(лист 2)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным	180	2,09	4,92	16,62	119,2	14 539,22
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
Итого за Завтрак		550	13,34	13,59	94,22	528,8	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Печень, тушеная в томатном соусе	90	9,73	9	4,78	159,6	1 076,01
	Рагу из овощей	150	3,21	6,77	21,22	157,3	959
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		760	24,15	23,07	92,59	694,5	
Итого за день		1 310	37,49	36,66	186,81	1223,3	

Рацион: Меню Екб БЛ младш. Неделя: 1 **(лист 3)**

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая с мясом по-Купечески	150	12,9	21,18	33,13	327,6	1 020,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
Итого за Завтрак		510	18,16	23,45	88,06	605,2	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	1,23	3,24	26,7	812
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Наггетсы куриные	90	12,15	9	0,18	180,9	14 572
	Рис припущенный	150	3,57	5,76	37,74	217	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		740	28,78	23,2	112,37	798,8	
Итого за день		1 250	46,94	46,65	200,43	1404	

Рацион: Меню Екб БЛ младш. Неделя: 1 **(лист 4)**

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Джем порционный, 20 гр.	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Каша пшенная вязкая без молока с маслом растительным	200	5,75	8,75	29,79	247,5	490,15
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
Итого за Завтрак		550	12,22	13,44	110,39	607,8	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,96	3,05	5,08	52,9	1 793,03
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4,13	15,6	107,9	1 030,01
	Фрикадельки в томатном соусе	110	2,3	9,77	14	153,6	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	11,56	38,01	289,3	6,9
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		780	19,48	30,95	127,99	868,3	
Итого за день		1 330	31,7	44,39	238,38	1476,1	

Рацион: Меню Екб БЛ младш. Неделя: 1 **(лист 5)**

День: пятница

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
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	40	3	1,16	20,56	124	693
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		500	25,06	19,22	86,07	666,4	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,44	1,49	7,98	51,8	1 047,01
	Плов со свининой	240	19,25	39,93	58,3	573,8	1 018
	Помидоры порционно	30	0,33	0,06	1,17	7,2	835
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	26,9	43,87	109,9	844,2	
Итого за день		1 230	51,96	63,09	195,97	1510,6	

Рацион: Меню Екб БЛ младш. Неделя: 2 **(лист 6)**

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным	150	1,74	4,1	13,85	99,3	14 539,22
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
Итого за Завтрак		510	7	6,37	68,78	376,9	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-крем из разных овощей без молока и муки пшеничной	200	5,06	8,54	14,5	156,3	960,12
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	240	9,84	9,84	19,92	288	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		770	22,86	21,1	94,86	748,3	
Итого за день		1 280	29,86	27,47	163,64	1125,2	

Рацион: Меню Екб БЛ младш. Неделя: 2 **(лист 7)**

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
	Рис припущенный	120	2,86	4,6	30,19	173,6	512
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
Итого за Завтрак		550	20,72	19,06	83,66	596,5	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015
	Фиш- филе минтай (состав без молочных продуктов) или замена на рыбу припущенный с маслом растительным (ТТК 166,05)	100	18,3	26,62	9,04	348,9	1 699,14
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317
	Кукуруза консервированная	30	0,62	1,23	3,24	26,7	812
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		740	32,77	40,64	103,44	910,4	
Итого за день		1290	53,49	59,7	187,1	1506,9	

Рацион: Меню Екб БЛ младш. Неделя: 2 **(лист 8)**

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1 521,03
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Макаронные изделия отварные с овощами с маслом растительным	180	6,26	7,78	39,14	254,9	205,11
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
Итого за Завтрак		500	13,72	12,71	70,95	476,1	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	200	1,39	4,31	9,03	81,1	14 538,5
	Наггетсы куриные	100	13,5	10	0,2	201	14 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		770	27,58	21,2	93,34	759	
Итого за день		1 270	41,3	33,91	164,29	1235,1	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Джем порционный, 20 гр.	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Каша из крупы "Геркулес" вязкая без молока	180	4,74	5,15	27,54	175,4	6,77
	Манник	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
Итого за Завтрак		530	11,31	9,88	107,84	546,2	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	811
	Суп Норвежский с рыбой с маслом растительным	200	4,58	4,8	10,94	104,3	181,08
	Свинина тушеная в бульоне	90	13,74	12,27	7,08	305,2	1 336,06
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	11,56	38,01	289,3	6,9
	Кисель витаминизированный	200	0,01		24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		730	33,41	31,03	109,58	956,1	
Итого за день		1 260	44,72	40,91	217,42	1502,3	

Рацион: Меню Екб БЛ 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	20	0,14	1,01	1,5	15,7	901,06
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,6	6,62	25,61	174,1	1 301
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		500	10,84	15,75	78,93	564,4	
Обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	4,34	5,19	62,1	9,52
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,44	1,49	7,98	51,8	1 047,01
	Фрикасе из мяса птицы с бульоном	90	15,68	5,89	1,23	120,5	1 296,03
	Рис припущенный	150	3,57	5,76	37,74	217	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		860	28,38	20,5	117,16	717,3	
Итого за день		1 360	39,22	36,25	196,09	1281,7	
Итого за период		13 010	426,84	420,58	1950,01	13631	
Среднее значение за период		1 301	42,7	42,1	195	1363,1	

При использовании полуфабрикатов необходимо проверять состав блюд перед каждым приготовлением. При наличии в составе молочных продуктов (молоко, кисломолочные напитки, сметана, творог, сыр, масло сливочное) - заменить блюдо, продукт на разрешенный.

Составил

Утвердил _____