Директор МАОУ-СОШ №314

_____ Е.Г. Белова

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) 5-11 КЛАСС

(Сахарный диабет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Екб СД старш. **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	250	9,07	10,79	32,4	265,2	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	120	0,96	0,24	9	45,6	975
Итого за Завтрак		600	12,11	11,43	52,15	367,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой и картофелем (без сахара)	250	1,77	5,5	11,52	103,6	14 538,5
	Чикенбол	100	3,67	6,96	6,5	166,8	1 026,06
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	1,52	2,02	23,7	600,01
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	180	5,58	4,36	25,18	162	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		890	14,46	18,9	59,74	533,6	
Итого за день		1 490	26,57	30,33	111,89	901	

(лист 2)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	170	16	14,73	5,54	209,3	891
	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	200	136	6,48	30,38	116	6,27
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1 628
Итого за Завтрак		610	154,64	21,69	49,28	394,9	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	13,9	3,73	0,85	92,5	14 613,19
	Печень, тушеная в сметанном соусе	100	13,72	10,2	8,95	183,6	261,16
	Рагу из овощей	180	3,85	8,13	25,46	188,7	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		860	34,92	22,72	59,32	586,2	
Итого за день		1 470	189,56	44,41	108,6	981,1	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	120	0,84	0,12	2,28	13,2	1 521,03
	Каша гречневая с мясом по-Купечески	200	17,2	28,24	44,18	436,8	1 020,09
	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		550	20,08	28,73	56,67	502,2	
Обед							
	Горошек зеленый отварной	40	1,21	1,01	2,53	24	14 538,94
	Суп картофельный	250	3,25	3,38	10,75	86,3	112
	Наггетсы куриные	100	13,5	10	0,2	201	14 572
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9,45	27,55	211,5	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		900	24,31	24,6	60,85	622	
Итого за день		1 450	44,39	53,33	117,52	1124,2	

Рацион: Меню Екб СД старш. **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	250	8,83	8,1	40,39	269,8	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		550	12,76	10,14	54,11	359,9	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком без сахара	100	1,6	5,08	3,46	58,2	1 793,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6,38	17,8	139,2	1 030
	Фрикадельки мясные	100	15,75	13,51	0,62	186,7	112,01
	Соус красный основной без сахара	20	0,15	1,03	1,13	14,5	901,05
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	180	5,58	4,36	25,18	162	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		880	28	30,82	59,91	623,1	
Итого за день		1 430	40,76	40,96	114,02	983	

Рацион: Меню Екб СД старш. **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)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1 521,03
	Куры отварные	90	15,76	15,94		206,2	2,45
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,07	13,87	45,61	347,2	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		565	33,01	35,93	56,77	665,6	
Обед							
	Помидоры порционно	120	1,32	0,24	4,67	28,8	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,98	5,2	9,51	137,8	124
	Плов перловый со свининой	200	19,54	28,69	40,63	499,1	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		800	24,36	34,45	62,95	708,9	
Итого за день		1 365	57,37	70,38	119,72	1374,5	

Рацион: Меню Екб СД старш. **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	180	6,53	7,77	23,33	191	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)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1 628
Итого за Завтрак		575	16,13	13,47	50,99	495,7	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп-крем из разных овощей	250	6,33	10,68	18,13	195,4	960
	Соус Болоньезе без сахара или соус болоньезе ПФ	100	8,48	17,12	3,26	201,2	1 126,14
	Рагу из овощей	180	3,85	8,13	25,46	188,7	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		860	21,98	36,59	62,46	671,8	
Итого за день		1 435	38,11	50,06	113,45	1167,5	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Куры отварные	90	15,76	15,94		206,2	2,45
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	180	7,2	0,45	31,5	151	0,07
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
	Мандарины	120	0,96	0,24	9	45,6	975
Итого за Завтрак		620	25,9	16,99	50,52	455	
Обед							
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76	4,4	1 521,03
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	13,9	3,73	0,85	92,5	14 613,19
	Фиш- филе минтай	100	18,3	26,62	9,04	348,9	1 699,06
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9,45	27,55	211,5	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		800	38,8	40,3	58,37	754,7	
Итого за день		1 420	64,7	57,29	108,89	1209,7	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	1 521,03
	Сыр (порциями)	15	4,79	5,7		54,5	97
	Каша гречневая вязкая	220	9,57	8,24	34,56	250,5	845,04
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06	0,01	0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1 628
Итого за Завтрак		555	17,62	14,51	49,63	383,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой и картофелем (без сахара)	250	1,77	5,5	11,52	103,6	14 538,5
	Наггетсы куриные	100	13,5	10	0,2	201	14 572
	Рагу из овощей	180	3,85	8,13	25,46	188,7	959
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,2	4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		870	22,76	24,41	58,24	600,1	
Итого за день		1 425	40,38	38,92	107,87	983,5	

Рацион: Меню Екб СД старш. **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	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)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1 628
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
Итого за Завтрак		550	13,58	13,35	49,81	369,5	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	811
	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07
	Свинина тушеная в бульоне	100	15,26	13,64	7,86	339,1	1 336,06
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	180	5,58	4,36	25,18	162	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		800	29,91	24,56	62,28	713,8	
Итого за день		1 350	43,49	37,91	112,09	1083,3	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Овощи свежие (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1 521,03
	Чикенбол	90	3,3	6,26	5,85	150,1	1 026,06
	Соус красный основной без сахара	30	0,22	1,55	1,69	21,7	901,05
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	180	7,2	0,45	31,5	151	0,07
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		560	12,91	8,65	49,63	378,3	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	100	3,86	12,75	7,38	160,5	14 612,45
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,14	132,5	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5,46	3,31	136,7	1 296,01
	Рагу из овощей с кашей (крупа перловая)	180	5,13	6,63	19,62	158,4	1 651,05
	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		960	31,54	30,6	59,27	687,3	
Итого за день		1 520	44,45	39,25	108,9	1065,6	
Итого за период		14 355	589,78	462,84	1122,95	10873,4	
Среднее значение за период		1 435,5	59	46,3	112,3	1087,3	

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 _____