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

(Безлактозное)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Екб БЛ старш. **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	250	6,61	9,73	67,25	372	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	120	0,96	0,24	9	45,6	975
Итого за Завтрак		620	9,94	10,9	110,65	588,4	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250	1,74	5,39	11,28	101,4	14 538,5
	Чикенбол	100	3,67	6,96	6,5	166,8	1 026,06
	Соус томатный	30	0,18	6	1,73	16,7	1 126,1
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		930	21,07	26,54	119,1	850,8	
Итого за день		1 550	31,01	37,44	229,75	1439,2	

(лист 2)

Рацион: Меню Екб БЛ старш. **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	200	2,32	5,47	18,46	132,4	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		570	13,57	14,14	96,06	542	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Печень, тушеная в томатном соусе	100	10,82	10	5,31	177,4	1 076,01
	Рагу из овощей	180	3,85	8,13	25,46	188,7	959
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		900	28,5	27,15	106,35	805,3	
Итого за день		1 470	42,07	41,29	202,41	1347,3	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая с мясом по-Купечески	180	15,48	25,42	39,76	393,1	1 020,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	693
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
Итого за Завтрак		550	21,59	28,02	99,54	696,6	
Обед							
	Кукуруза консервированная	40	0,82	1,64	4,32	35,6	812
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Наггетсы куриные	100	13,5	10	0,2	201	14 572
	Рис припущенный	180	4,28	6,91	45,29	260,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		850	33,29	27,32	128,67	928	
Итого за день		1 400	54,88	55,34	228,21	1624,6	

Рацион: Меню Екб БЛ старш. **Неделя:** 1 **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	250	7,18	10,93	37,23	309,3	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		600	13,65	15,62	117,83	669,6	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5,08	8,46	88,2	1 793,03
	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,29	5,16	19,51	134,9	1 030,01
	Фрикадельки в томатном соусе	120	2,51	10,66	15,27	167,5	907,14
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	13,87	45,61	347,2	6,9
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		920	23,54	37,66	148,5	1026,6	
Итого за день		1 520	37,19	53,28	266,33	1696,2	

Рацион: Меню Екб БЛ старш. **Неделя:** 1 **День:** пятница

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
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	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		550	29,83	23,63	92,26	755,8	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	1,8	1,86	9,98	64,8	1 047,01
	Плов со свининой	280	22,46	46,59	68,02	669,4	1 018
	Помидоры порционно	40	0,44	0,08	1,56	9,6	835
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	31,65	51,37	126,36	979,4	
Итого за день		1 390	61,48	75	218,62	1735,2	

Рацион: Меню Екб БЛ старш. **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" безмолочная с маслом растительным	180	2,09	4,92	16,62	119,2	14 539,22
	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	40	3,4	1,32	19,4	103,6	1 148
	Яблоки свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,8	976
Итого за Завтрак		575	8,3	7,62	78,85	434,5	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп-крем из разных овощей без молока и муки пшеничной	250	6,33	10,68	18,13	195,4	960,12
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3	0,16	2,81	25	943
	Паста с соусом "Болоньезе"	280	11,48	11,48	23,24	336	907,15
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		910	27,28	25,41	107,72	869,2	
Итого за день		1 485	35,58	33,03	186,57	1303,7	

Рацион: Меню Екб БЛ 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
	Рис припущенный	140	3,33	5,37	35,22	202,6	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	120	0,96	0,24	9	45,6	975
Итого за Завтрак		610	24,85	23,41	90,19	678,9	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015
	Фиш- филе минтай (состав без молочных продуктов) или замена на минтай припущенный с маслом растительным	100	18,3	26,62	9,04	348,9	1 699,14
	Рыба припущенная	100	24,08	1,24	0,21	125	166,05
	Картофель запеченный	180	3,96	6,73	32,27	205,9	1 317
	Кукуруза консервированная	40	0,82	1,64	4,32	35,6	812
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		940	59,89	45,05	117,53	1130,6	
Итого за день		1 550	84,74	68,46	207,72	1809,5	

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

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
	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1 521,03
	Макаронные изделия отварные с овощами с маслом растительным	250	8,69	10,81	54,36	354,1	205,11
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Батон	40	3	1,16	20,56	124	693
Итого за Завтрак		580	16,9	16,03	91,31	606,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой и картофелем гипоаллергенное меню	250	1,74	5,39	11,28	101,4	14 538,5
	Наггетсы куриные	100	13,5	10	0,2	201	14 572
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5,2	37,14	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		900	30,59	23,64	107,25	853,1	
Итого за день		1 480	47,49	39,67	198,56	1459,4	

Рацион: Меню Екб БЛ старш. **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	200	5,27	5,73	30,6	194,9	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		550	11,84	10,46	110,9	565,7	
Обед							
	Суп Норвежский с рыбой с маслом растительным	250	5,73	6	13,68	130,4	181,08
	Свинина тушеная в бульоне	100	15,26	13,64	7,86	339,1	1 336,06
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	13,87	45,61	347,2	6,9
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	811
	Кисель витаминизированный	200	0,01		24	95	1 318
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		840	39,14	36,38	125,7	1102,2	
Итого за день		1 390	50,98	46,84	236,6	1667,9	

Рацион: Меню Екб БЛ старш. **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	30	0,21	1,52	2,25	23,6	901,06
	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,6	9,17	35,46	241,1	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		560	11,91	18,81	89,53	639,3	
Обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,42	7,23	8,64	103,6	9,52
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	1,8	1,86	9,98	64,8	1 047,01
	Фрикасе из мяса птицы с бульоном	100	17,42	6,54	1,36	133,9	1 296,03
	Рис припущенный	180	4,28	6,91	45,29	260,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	976
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
Итого за Обед		1 020	32,91	26,09	136,6	862,2	
Итого за день		1 580	44,82	44,9	226,13	1501,5	
Итого за период		14 815	490,24	495,25	2200,9	15584,5	
Среднее значение за период		1 234,6	40,9	41,3	183,4	1298,7	

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.

Утвердил _____

Составил