



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 60 им. Г.Я. Бахчиванджи

С.С. Холдеев



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А.Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(завтрак и обед) Безлактозное  
1-4 КЛАСС

**Индивидуальное меню учеников ШУ №\_\_ г.Екатеринбург с исключением лактозы:  
молоко, кисломолочные продукты, сметана, творог, сыр, масло сливочное. Возрастная  
группа: 7-11 лет. Учебный год 2026, зимнее меню**

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Печенье детское (конд изд) состав без молочных продуктов или замена на яблоко	50	3,38	4	23,75	185	1 141,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>32,06</b>	<b>35</b>	<b>98,59</b>	<b>834,6</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	8,42	6	8,89	118,8	437,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22,24</b>	<b>20</b>	<b>134,23</b>	<b>775</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>54,3</b>	<b>55</b>	<b>232,82</b>	<b>1609,6</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5	1 046
	Голубцы ленивые из мяса	90	6,48	5	5,42	90,1	967
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15</b>	<b>83,1</b>	<b>480,5</b>	
Обед	Суп-крем из разных овощей без муки пшеничной	200	1,56	4	9,11	81,7	960,11
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Индейка тушеная	200	33,56	4	5,93	196	288,04
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	200	7,61	5	48,56	273,7	6,16
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>990</b>	<b>49,6</b>	<b>16</b>	<b>144,81</b>	<b>936,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 490</b>	<b>64,1</b>	<b>31</b>	<b>227,91</b>	<b>1417,3</b>	

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	15	1 899
	Мандарины	80	0,64		6	30,4	975
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		500	12,76	13	68,93	419,3	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Котлета из мяса кур	90	19,54	5	13,6	181,7	1 150
	Орзотто с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		750	30,99	21	112,84	758,5	
<b>Итого за день</b>		1 250	43,75	34	181,77	1177,8	

(лист 4)

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,78	3	4,56	45,7	14 538,13
	Курица в белом соусе с куркумой	90	15,6	5	3,23	119	1 296,22
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		530	25,5	13	75,7	482	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Картофель по-деревенски, 150	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		700	29,28	24	89,2	752,4	
<b>Итого за день</b>		1 230	54,78	37	164,9	1234,4	

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша пшенная вязкая без молока с маслом растительным	200	5,75	9	27,79	239,5	490,05
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	41,65	142	897
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>16</b>	<b>85,79</b>	<b>520,2</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,44	1	7,98	51,8	1 047,01
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>33,75</b>	<b>19</b>	<b>90,9</b>	<b>628,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 200</b>	<b>50,95</b>	<b>35</b>	<b>176,69</b>	<b>1148,3</b>	

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>29,26</b>	<b>31</b>	<b>97,33</b>	<b>748,7</b>
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>27,54</b>	<b>48</b>	<b>134,5</b>	<b>995,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 290</b>	<b>56,8</b>	<b>79</b>	<b>231,83</b>	<b>1744,2</b>	

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Паприкаш из свинины без сметаны	90	9,29	17	3,23	203,4	14 666,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		530	17,43	26	87,75	622,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский" (1вариант) с маслом растительным	200	10,96	2	24,2	159,8	14 613,35
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
<b>Итого за Обед</b>		710	43,45	17	116,11	765,1	
<b>Итого за день</b>		1 240	60,88	43	203,86	1387,7	

(лист 8)

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6	4,4	131,3	2,13
	Каша рисовая безмолочная	180	4,76	7	48,42	267,9	512,04
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
<b>Итого за Завтрак</b>		510	22,07	14	93,81	548,2	
Обед	Щи "Новгородские" без сметаны	200	1,52	5	7,31	106	124,26
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	5,41		32,58	156,3	1 489,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>		930	33,96	43	154,55	1150,2	
<b>Итого за день</b>		1 440	56,03	57	248,36	1698,4	

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская без молока	90	3,04	12	12,11	172	14 524,23
	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,6	9	35,46	241,1	1 301
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9,39</b>	<b>22</b>	<b>68,62</b>	<b>517,6</b>	
Обед	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	183,4	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом с маслом растительным	150	6,34	4	37,87	218,5	516,07
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>32,48</b>	<b>16</b>	<b>104,97</b>	<b>655,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 200</b>	<b>41,87</b>	<b>38</b>	<b>173,59</b>	<b>1173,2</b>		

(лист 10)

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,8	162,7	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>35,02</b>	<b>22</b>	<b>89,56</b>	<b>655</b>	
Обед	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба запеченная с луком	100	10,78	4	4,68	94,3	1 743
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>24,48</b>	<b>18</b>	<b>118,61</b>	<b>697,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 220</b>	<b>59,5</b>	<b>40</b>	<b>208,17</b>	<b>1352,4</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>12 835</b>	<b>542,96</b>	<b>449</b>	<b>2049,9</b>	<b>13943,3</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 283,5</b>	<b>54,3</b>	<b>44,9</b>	<b>205</b>	<b>1394,3</b>		

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_