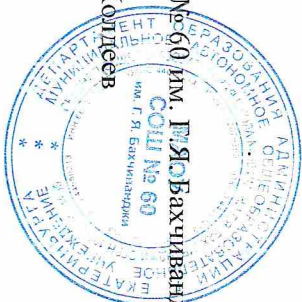


Согласовано

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

Г.С. Холдеев



Утверждено 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) Сахарный диабет

5-11 КЛАСС

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ УЧЕНИКОВ ШУ № ____ г. Екатеринбург с исключением и ограничением высокоуглеводных продуктов (9 стол). Возрастная группа: 12 лет и старше. 2026/2027 учебный год.

Рацион: Меню Екб СД старш.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 (1 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 (1 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	

Рацион: Меню Екб СД старш.

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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					
	Хлеб ржаной (1 вариант)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	10,18
	Итого за Завтрак	610	154,64	21,69	49,28	394,9	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Булбон 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 (1 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 (1 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
	Напиток куриный	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
Итого за Обед	Хлеб ржаной (1 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 (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 (1 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
Итого за Обед	Морс ягодный (без сахара)	200	0,24	0,1	1,7	10,3	1 242,55
	Хлеб ржаной (1 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 (1 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 свиной	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 (1 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	1 374,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 круты "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 (1 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
	Рату 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 (1 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	1 167,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Курлы отварные	90	15,76	15,94			206,2	2,45
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	180	7,2	0,45			151	0,07
	Чай без сахара	200						
	Хлеб ржаной (1 вариант)	30	1,98	0,36			52,2	10,18
	Мандарины	120	0,96	0,24	9		45,6	1,628
Итого за Завтрак		620	25,9	16,99	50,52		455	975
Обед								
	Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76		4,4	1,521,03
	Буллон 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 (1 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

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая 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 (1 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								
	Орuchy 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
	Нагетсы куриные	100	13,5	10	0,2		201	14,572
	Рagu из овощей	180	3,85	8,13	25,46		188,7	959
	Компот из свежих яблoк без сахара	200	0,2	0,2	4,9		22,2	10,2
	Хлеб ржаной (1 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	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
Итого за Обед		800	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за День		1 350	29,91	24,56	62,28	713,8	
			43,49	37,91	112,09	1083,3	

Рацион: Меню Екб СД старш.

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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					
Итого за Завтрак		560	1,98	0,36	10,02	52,2	10,18
Обед		560	12,91	8,65	49,63	378,3	1 628
Завтрак	Салат из свеклы с сыром	100	3,86	12,75	7,38	160,5	14 612,45
	Ци из свежей капусты с картошкой 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					
Итого за Обед		960	1,98	0,36	10,02	52,2	11,25
Итого за День		1 520	31,54	30,6	59,27	687,3	1 628
			44,45	39,25	108,9	1065,6	976

Итого за период	14 355	589,78	462,84	1 122,95	1 087,3	
Среднее значение за период	1 435,5	59	46,3	112,3	108,7,3	
При использовании полуфабрикатов необходимо проверить состав блюд перед каждым приготовлением. При наличии в составе высокоуглеводных продуктов (сахар, крахмал, крупа рисовая, пшеница) - заменить блюдо, продукт на разрешенный.						

Составил

Утвердил _____