

Согласовано

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



Утверждаю директор

«Азбука питания»

Р.А. Широконова



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) Безлактозное

1-4 КЛАСС

Индивидуальное меню учеников ШУ № _____ г. Екатеринбург с исключением молочных продуктов (молоко, кисломолочные продукты, сметана, творог, сыр, масло сливочное).

Возрастная группа: 7-11 лет. 2026/2027 учебный год.

Рацион: Меню Экб БЛ младш.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Отуры свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,39	4,31	9,03	81,1	14 538,5
	Гипоаллергенное меню						
	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	

Рацион: Меню Экб БЛ младш.

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

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
	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
	Рату 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	Нагетсы 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 ЕЛ младш. Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Джем порционный, 20 гр.	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Каша пшениная вязкая без молока с маслом растительным	200	5,75	8,75	29,79	247,5	490,15
	Чай с сахаром	200					
	Манник	100	4,2	3,8	16	53,8	14 539,27
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	93	450,41
	Итого за Завтрак	550	12,22	13,44	110,39	607,8	
Обед							
	Капустя 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	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	1148
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 свиной	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
Итого за Обед		730	26,9	43,87	109,9	844,2	1 148
Итого за день		1 230	51,96	63,09	195,97	1510,6	

Рацион: Меню Екб БЛ младш. (лист 6)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	Сул-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
Итого за Обед	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1 521,03
	Ябло 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	Отуры свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,39	4,31	9,03	81,1	14 538,5
	Гипоаллергенное меню						
	Нагетсы 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

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Джем порционный, 20 гр.	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Каша из круты "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
Итого за Обед	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Итого за день	1 260	44,72	40,91	217,42	1502,3	

Рацион: Меню Екб БЛ младш.

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Итого за Завтрак	500	10,84	15,75	78,93	564,4	
	Обед						
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 Обед						

Итого за День	1 360	39,22	36,25	196,09	1281,7	
---------------	-------	-------	-------	--------	--------	--

Итого за период	13 010	426,84	420,58	1950,01	1363,1	
Среднее значение за период	1 301	42,7	42,1	195	136,31	
При использовании полуфабрикатов необходимо проверять состав оплод перед каждым приготoвлением. При наличии в составе молочных продуктов (молоко, кисломолочные напитки, сметана, творог, сыр, масло сливочное) - заменить блюдо, продукт на разрешенный.						

Составил _____ Утвердил _____