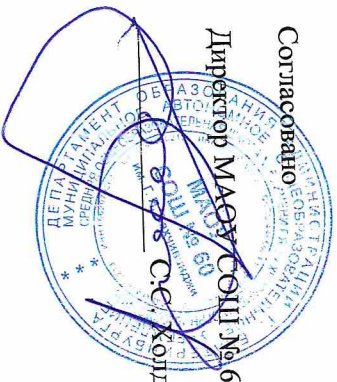


Согласовано

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

С.С. Колдеев



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

И.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) Сахарный диабет

1-4 КЛАСС

**Индивидуальное меню учеников ШУ № _____ г.Екатеринбург с исключением и ограничением высокоуглеводных продуктов (9 стол). Возрастная группа: 7-11 лет.
2026/2027 учебный год.**

Рацион: Меню Екб СД младш.

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	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 (1 вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
	Итого за Завтрак	530	10,13	9,23	44,17	306,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой и картофелем (без сахара)	200	1,42	4,4	9,22	32,3	14 538,5
	Чикенбол	90	3,3	6,26	5,85	150,1	1 026,06
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	3,63	20,99	135	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	750	12,35	15,83	50,81	455,2	
	Итого за день	1 280	22,48	25,06	94,98	762	
	(лист 2)						

Рацион: Меню Екб СД младш.

Неделя: 1

День: вторник

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
	Омлет запеченный или паровой	170	16	14,73	5,54	209,3	891
	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	170	115,6	5,51	25,82	98,6	6,27
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (1 вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		585	138,37	26,3	41,38	414,6	
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Буллон куриный с зеленью и яйцом	200	11,12	2,98	0,68	74	14 613,19
	Печень, тушеная в сметанном соусе	90	12,35	9,18	8,05	165,2	261,16
	Рагу из овощей	150	3,21	6,77	21,22	157,3	959
	Итого за Обед						

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	730	29,69	19,51	52,45	508,3	
Итого за День	1 315	168,06	45,81	93,83	922,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11	1 521,03
	Каша гречневая с мясом по-купечески	180	15,48	25,42	39,76	393,1	1 020,09
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06	0,01	0,19		686,01
	Хлеб ржаной (1 вариант)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1 628
Итого за Завтрак		500	17,56	25,77	48,53	438,9	
Обед	Горошек зеленый отварной	30	0,91	0,76	1,9	18	14 538,94
	Суп картофельный	200	2,6	2,7	8,6	69	112
	Нагетсы куриные	90	12,15	9	0,18	180,9	14 572
	Каша перловая с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,01
Итого за Обед	Отвар шиповника без сахара	200					11,25
	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	800	21,35	21,1	53,46	543,3	
Итого за день		1 300	38,91	46,87	101,99	982,2	

Рацион: Меню Екб СД младш.

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	200	7,06	6,48	32,31	215,8	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		500	10,99	8,52	46,03	305,9	
Обед	Капуста квашеная с маслом и луком без сахара	60	0,96	3,05	2,08	34,9	1 793,01
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5,1	14,24	111,3	1 030
	Фрикадельки мясные	90	14,17	12,16	0,56	168,1	112,01
	Соус красный основной без сахара	20	0,15	1,03	1,13	14,5	901,05
Итого за Обед	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	3,63	20,99	135	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	750	24,31	25,43	50,72	526,3	
Итого за день		1 250	35,3	33,95	96,75	832,2	

Рацион: Меню Екб СД младш.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	1 521,03
	Куры отварные	70	12,26	12,4		160,4	2,45
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,27	10,02	32,94	250,7	6,9
	Чай с лимонном (без сахара)	200	0,06	0,01	0,19	0,19	686,01
	Хлеб ржаной (1 вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		505	26,78	28,55	44,29	524,4	
Обед	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,31	106	124
	Плов перловый со свинойной	180	17,59	25,82	36,56	449,2	1 162,03
	Плов перловый (без сахара)	200	0,2	0,06	1,46	8,4	830,01
	Хлеб ржаной (1 вариант)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1 628
	Хлеб ржаной (1 вариант)	700	21,73	30,34	55,9	622,4	
Итого за Обед		1 205	48,51	58,89	100,19	1 146,8	
Итого за день							

Рацион: Меню Екб СД младш.

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

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 крупы "Геркулес" молочная вязкая без сахара	150	5,44	6,48	19,44	159,1	6,21
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике без сахара	125	2,51	1,75	4,4	147	935,04
	Чай с лимонном (без сахара)	200	0,06	0,01	0,19	0,19	686,01
	Хлеб ржаной (1 вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
	Хлеб ржаной (1 вариант)	535	14,38	12,06	43,76	446,4	
Итого за Завтрак							
Обед	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	8,54	14,5	156,3	960
	Соус болоньезе без сахара или соус болоньезе ПФ	90	7,63	15,41	2,93	181,1	1 126,14
	Рагу из овощей	150	3,21	6,77	21,22	157,3	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		730	18,78	31,3	52,7	571,6	

Итого за день		1 265	33,16	43,36	96,46	1018	
---------------	--	-------	-------	-------	-------	------	--

Рацион: Меню Екб СД младш.

Неделя: 2

День: вторник

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
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	130	5,2	0,33	22,75	109	0,07
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (1 вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,628
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
	Итого за Завтрак	530	20,24	13,29	40,27	359,6	
Обед	Овощи свежие (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	1,521,03
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	200	11,12	2,98	0,68	74	14,613,19
	Филе- филе минтай	100	18,3	26,62	9,04	348,9	1,699,06
	Каша перловая с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,01
	Хлеб ржаной (1 вариант)	200	0,37	0,1	10,15	45,2	928,17
	Итого за Обед	710	35,29	37,97	53,42	699,8	
Итого за день	Хлеб ржаной (1 вариант)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1,628
	Итого за день	1 240	55,53	51,26	93,69	1059,4	

(лист 8)

Рацион: Меню Екб СД младш.

Неделя: 2

День: среда

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
	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		36,3	97
	Каша гречневая вязкая	205	8,92	7,68	32,2	233,4	845,04
	Чай с лимонном (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	515	14,64	11,92	43,74	329,6	
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой и картофелем (без сахара)	200	1,42	4,4	9,22	82,8	14,538,5
	Нагетсы куриные	100	13,5	10	0,2	201	14,572
	Рату из овощей	160	3,42	7,22	22,63	167,8	959
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,12	0,12	2,94	14,1	912,02
	Хлеб ржаной (1 вариант)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,628
Итого за Обед	Итого за Обед	760	21,58	22,28	50,03	544,3	
	Итого за день	1 275	36,22	34,2	93,77	873,9	

Рацион: Меню Екб СД младш.

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	160	5,8	6,91	20,74	169,7	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
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
Итого за Завтрак		500	11,47	11,51	41,29	309,6	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	811
	Суп Норвежский с рыбой	200	4,58	4,8	10,94	104,3	181,07
	Свинина тушеная в бульоне	90	13,74	12,27	7,08	305,2	1 336,06
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	150	4,65	3,63	20,99	135	845,23
	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,12	0,12	2,94	14,1	390,01
Итого за Обед		30	1,98	0,36	10,02	52,2	1 628
Итого за день		700	26	21,24	53,92	622,8	
		1 200	37,47	32,75	95,21	932,4	

(лист 10)

Рацион: Меню Екб СД млтдш.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чикенбол	90	3,3	6,21	5,85	150,1	1 026,06
	Соус красный основной без сахара	20	0,15	1,03	1,13	14,5	901,05
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	130	5,2	0,33	22,75	109	0,07
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (1 вариант)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1 628
Итого за Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	976
		560	10,37	8,26	46,21	355,4	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	2,32	7,63	4,43	96,3	14 612,45
	Шш из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,31	106	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	110	20,1	6	3,64	150,4	1 296,01
	Ргу из овощей с кашей (крупа перловая)	190	5,42	7	20,71	167,2	1 651,05

Отвар шиповника без сахара	200						11,25
Хлеб ржаной (1 вариант)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1 628	
	800	32	25,13	49,45	589,5		
Итого за Обед		42,37	33,39	95,66	944,9		
Итого за День	1 360						

Итого за период	12 690	518,01	405,54	962,53	9474,7	
Среднее значение за период	1 269	51,8	40,6	96,3	947,5	
При использовании полуфабрикатов необходимо проверить состав блюда перед каждым приготовлением. При наличии в составе высокоуглеводных продуктов (сахар, крахмал, крупа рисовая, пшенная) - заменить блюдо, продукт на разрешенный.						

Составил

Утвердил _____