

Согласовано

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

С.С. Холдеев № 60



Утверждено директор

ООО «Азбука питания»

Н.И. 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

5-11 КЛИАСС

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ УЧЕНИКОВ ШУ № _____ г.Екатеринбург с исключением молочных продуктов (молоко, кисломолочные продукты, сметана, творог, сыр, масло сливочное).

Возрастная группа: 12 лет и старше. 2026/2027 учебный год.

Рацион: Меню Екб ВЛ старш. Неделя: 1 День: понедельник

Прим 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	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	Орuly свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,74	5,39	11,28	101,4	14 538,5
	Гипоаллергенное меню						
	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
Итого за Обед	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 ВЛ старш. Неделя: 1 День: вторник

Прим 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	200	2,32	5,47	18,46	132,4	14 539,22
	Менник	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			Энергетическая 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
	Нагетсы 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	

(лист 4)

Рацион: Меню Екб БЛ старш.

Неделя: 1

День: четверг

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	250	7,18	10,93	37,23	309,3	490,15
	Чай с сахаром	200	4,2	3,8	16	53,8	14 539,27
	Манник	100	2,25	0,87	15,42	93	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 ВЛ старш.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	1148

Итого за Завтрак

Обед

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	1,86	9,98	64,8	1 047,01
	Без сметаны	280	22,46	46,59	68,02	669,4	1 018
	Плов со свиной	40	0,44	0,08	1,56	9,6	835
	Помидоры порционно	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Напиток Утолка	40	4,28	1,8	17,4	96,8	897
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	840	31,65	51,37	126,36	979,4	
	Итого за день	1 390	61,48	75	218,62	1735,2	

(лист 6)

Рацион: Меню Екб ВЛ старш.

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	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

Обед

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
Итого за Обед	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 день	910	27,28	25,41	107,72	869,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	1 130,6
	Итого за День		1 550	84,74	68,46	207,72	1809,5

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
	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	1 621,03
	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		560	16,9	16,03	91,31	606,3
Обед							
	Огуцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,74	5,39	11,28	101,4	14 538,5
	Гипоаллергенное меню						
	Нагетсы 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	~2,25	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			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 крупы "Геркулес" вязкая без молока	200	5,27	5,73	30,6	194,9	6,77
	Молоко	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41
	Маннык	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Чай ягодный	30	2,25	0,87	15,42	93	693
	Батон	550	11,84	10,46	110,9	565,7	
Итого за Завтрак							
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
		840	39,14	36,38	125,7	1102,2	
	Итого за Обед	1 390	50,98	46,84	236,6	1667,9	
	Итого за день						(лист 10)

Рацион: Меню Екб БЛ старш.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чиненбол	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
		30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	560	11,91	18,81	89,53	639,3	
Итого за Завтрак							
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,42	7,23	8,64	103,6	9,52
	Ши 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
		30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148
	Хлеб ржаной	1 020	32,91	26,09	136,6	862,2	
	Итого за Обед						

Итого за день						
	1 580	44,82	44,9	226,13	1501,5	

Итого за период	14 815	490,24	496,25	2200,9	15584,5	
Среднее значение за период	1 234,6	40,9	41,3	183,4	1298,7	
При использовании полуфабрикатов необходимо проверить состав сырья перед каждым приготовлением. При наличии в составе молочных продуктов (молоко, кисломолочные напитки, сметана, творог, сыр, масло сливочное) - заменить блюдо, продукт на разрешенный.						

Составил

Утвердил