



Согласовано

Директор МАОУ СОШ с УИОП № 53

М.А.Власова



Утверждаю директор

«Азбука Питания»

Е.А.Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЙ Г.ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА

За счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(Безмолочная диета)
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Екб 2025 БЛ

Неделя: 1

День: понедельник

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 пшенная вязкая без молока с маслом растительным	180	5,17	8	25,01	215,5	490,05
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	550	11,87	13	58,56	489,7	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свининой	200	16,1	37	48,78	511,5	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	24,25	129,5	1 147
	Итого за Обед	700	26,69	42	135,74	944,4	
Итого за день		1 250	38,56	55	194,3	1434,1	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Екб 2025 БЛ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлетка Московская	90	15,26	14	7,86	339,1	1027
	Соус красный основной	30	0,36	3	3,75	39,3	901
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	20,78	24	76,32	736,9	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,3	4	17,18	133,3	139
	Битчек куриный	90	15,76	16		206,2	1308
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	740	32	26	114,18	835	
Итого за день		1240	52,78	50	190,5	1571,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Екб 2025 БЛ

Неделя: 1

День: среда

Рацион: меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) ЕКО 2020 ВП							
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 пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	180	1,26	2	5,7	44,1	848
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд) состав без молочных продуктов или замена на фрукт	50	3,38	4	23,75	185	1 141,12
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Завтрак	525	29,18	12	100,13	699,6	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Котлета Деревенская	90	12,07	18	4,8	237,9	1027
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	690	27,13	35	110,36	889	
Итого за день	1 215	56,31	47	210,49	1588,6		

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1

День: четверг

Рацион: меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		605	20,97	34	89,62	694	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13
	Шницель из мяса птицы	90	0,91	10	7,2	122,2	1 387,1
	Картофель отварной	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		715	11,23	20	99,32	635,3	
Итого за день		1 320	32,2	54	188,94	1329,3	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)							
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 пшеничная вязкая с маслом растительным	200	5,69	7	30,39	203,5	1 032,07
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	13,97	12	64,16	456,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124,01
	Фрикасе из мяса птицы с бульоном	100	17,74		3,53	88,2	1 296,03
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		700	27,85	14	98,17	637,9	
Итого за день		1 200	41,82	26	162,33	1094,5	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 2		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая на воде с маслом растительным	200	11,08	12	3,59	167,9	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		530	8,11	7	109,03	578,5	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Московская	90	15,76	16		162	1027
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед		720	32,1	26	111,26	822,9
Итого за день		1 250	40,21	33	220,29	1401,4	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета Деревенская	90	15,26	14	7,86	339,1	1 336,06
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Соус красный основной	50	0,36	3	3,75	39,3	901
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		520	25,51	30	73,09	805,8	
Обед							
	Рассольник домашний гипоаллергенное меню	200	2,03	5	13,01	100,3	14 538,48
	Плов с мясом птицы	200	12,58	11	38,73	309,5	1 020
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	24,25	129,5	1 147
Итого за Обед		700	23,15	19	128,09	774,6	
Итого за день		1220	48,66	49	201,18	1580,4	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)			Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая на воде с маслом растительным	200	1,21	2	5,7	44,1	846
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Фрукт (яблоко)	100	0,06		9,8	47	976
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	530	2,83	3	44,21	206,3	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13
	Битчек куриный	90	14,95	14	8,3	243,1	1308
	Булгур с овощами	150	1,52		7,77	2,3	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	690	22,11	19	54,95	473,8	
Итого за день		1220	68,37	24	129,23	1064,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)								Неделя: 2		день: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак											
	Птица запеченная гипоаллергенное меню	90	23,06	2	2,07	177,8	1 237,03				
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16				
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828				
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693				
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03				
Итого за Завтрак		620	30,87	8	76,66	591,7					
Обед											
	Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) ®	200	1,47	4	8,38	84,2	1 058,01				
	Рыба запеченная в омлете	90	7,95	9	6,57	143,7	338,05				
	Картофель отварной	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11				
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705				
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01				
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147				
Итого за Обед		690	16,92	18	88,58	627,1					
Итого за день		1 310	47,79	26	165,24	1218,8					

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)								Неделя: 2	День: пятница
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Котлета Полтавская	90	15,26	14	7,86	339,1	1 336,06		
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512		
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901		
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686		
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693		
Итого за Завтрак		490	20,56	22	74,07	713,3			
Обед									
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015		
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998		
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242		
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01		
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		700	29,27	40	116,5	870,5			
Итого за день		1190	49,83	62	190,57	1583,8			

Итого за период	12 475	476,53	426	1853,07	13867,6	
Среднее значение за период	1 247,5	47,7	42,6	185,3	1386,8	

Составил

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026