



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) 5-11 КЛАСС



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей от 12 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 | 200       | 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                                     | 570       | 11,87            | 13    | 58,56    | 489,7                   |             |
| Обед          | Суп с вермишелью                                     | 250       | 1,94             | 2     | 13,95    | 80,7                    | 1 039       |
|               | Плов со свиной                                       | 220       | 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                                        | 770       | 26,69            | 42    | 135,74   | 944,4                   |             |
| Итого за день | 1340                                                 | 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                                   | 180       | 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                                  | 530       | 20,78            | 24    | 76,32    | 736,9                   |             |
| Обед          | Огурцы свежие порционно                           | 30        | 0,24             |       | 0,84     | 4,5                     | 836         |
|               | Суп картофельный с бобовыми                       | 250       | 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 | 180       | 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                                     | 820       | 32               | 26    | 114,18   | 835                     |             |
| Итого за день | 1350                                              | 52,78     | 50               | 190,5 | 1571,9   |                         |             |



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

Неделя: 1

День: среда

| 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                          | 200       | 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                                                                  | 30        | 2,13             | 1      | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
|               | Итого за Завтрак                                                             | 550       | 29,18            | 12     | 100,13   | 699,6                   |             |
| Обед          | Рассольник ленинградский без сметаны                                         | 250       | 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)                           | 180       | 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                                                                | 770       | 27,13            | 35     | 110,36   | 889                     |             |
| Итого за день | 1 320                                                                        | 56,31     | 47               | 210,49 | 1588,6   |                         |             |

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

| 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 | 180       | 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                                       | 30        | 2,13             | 1      | 12,13    | 67,3                    | 1 148       |
|               | Фрукт (яблоко)                                    | 100       | 0,4              |        | 9,8      | 47                      | 976,03      |
|               | Итого за Завтрак                                  | 640       | 20,97            | 34     | 89,62    | 694                     |             |
| Обед          | Борщ с капустой и картофелем                      | 250       | 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                                | 180       | 2,66             | 4      | 21,68    | 145,3                   | 324,11      |
|               | Компот из свежих яблок                            | 200       | 0,16             |        | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|               | Хлеб пшеничный.                                   | 25        | 4,05             | 1      | 24,4     | 121                     | 894,01      |
|               | Хлеб ржаной.                                      | 25        | 2,13             | 1      | 12,13    | 64,8                    | 1 147       |
|               | Итого за Обед                                     | 770       | 11,23            | 20     | 99,32    | 635,3                   |             |
| Итого за день | 1 410                                             | 32,2      | 54               | 188,94 | 1329,3   |                         |             |



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

Неделя: 1

День: пятница

| 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 | 250                               | 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                            | 550                               | 13,97            | 12     | 64,16    | 456,6                   |             |
|                                  | Обед                                        | Щи из свежей капусты с картофелем | 250              | 1,52   | 4        | 7,38                    | 73,7        |
| Фрикасе из мяса птицы с бульоном |                                             | 100                               | 17,74            |        | 3,53     | 88,2                    | 1 296,03    |
| Рис припущенный с овощами        |                                             | 180                               | 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                    |                                             | 770                               | 27,85            | 14     | 98,17    | 637,9                   |             |
| Итого за день                    | 1320                                        | 41,82                             | 26               | 162,33 | 1094,5   |                         |             |

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

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                  |                                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак          |                                                      |           |                  |      |          |                            |                |
|                  | Каша ячневая вязкая на воде с<br>маслом растительным | 250       | 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 |                                                      | 580       | 8,11             | 7    | 109,03   | 578,5                      |                |
| Обед             |                                                      |           |                  |      |          |                            |                |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                          | 250       | 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<br>маслом растительным | 180       | 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    |                                                      | 800       | 32,1             | 26   | 111,26   | 822,9                      |                |
| Итого за день    |                                                      | 1380      | 40,21            | 33   | 220,29   | 1401,4                     |                |



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

День: вторник

| 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) | 180       | 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                                   | 550       | 25,51            | 30   | 73,09    | 805,8                   |             |
| Обед          | Рассольник домашний гипоаллергенное меню           | 250       | 2,03             | 5    | 13,01    | 100,3                   | 14 538,48   |
|               | Плов с мясом птицы                                 | 220       | 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                                      | 770       | 23,15            | 19   | 128,09   | 774,6                   |             |
| Итого за день |                                                    | 1380      | 48,66            | 49   | 201,18   | 1580,4                  |             |

(лист 8)

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 | 250       | 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                                           | 580       | 2,83             | 3    | 44,21    | 206,3                   |             |
| Обед          | Борщ с капустой и картофелем                               | 250       | 1,32             | 4    | 10,03    | 82,9                    | 1 021,13    |
|               | Битчек куриный                                             | 90        | 14,95            | 14   | 8,3      | 243,1                   | 1308        |
|               | Булгур с овощами                                           | 180       | 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 |                                                            | 770       | 22,11            | 19   | 54,95    | 473,8                   |             |
| Итого за день |                                                            | 1350      | 68,37            | 24   | 129,23   | 1064,8                  |             |



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

День: четверг

(лист 9)

| 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 | 180       | 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 |                                                   | 650       | 30,87            | 8    | 76,66    | 591,7                   |             |
| Обед             | Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) ®         | 250       | 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                                | 180       | 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    |                                                   | 770       | 16,92            | 18   | 88,58    | 627,1                   |             |
| Итого за день    |                                                   | 1420      | 47,79            | 26   | 165,24   | 1218,8                  |             |

(лист 10)

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              | 180       | 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 |                              | 520       | 20,56            | 22   | 74,07    | 713,3                   |             |
| Обед             | Суп-лапша на курином бульоне | 250       | 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   | 180       | 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    |                              | 780       | 29,27            | 40   | 116,5    | 870,5                   |             |
| Итого за день    |                              | 1300      | 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 \_\_\_\_\_