



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
(сахарный диабет)
(завтрак и обед) 5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей от 12 лет диабет 53

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	30	5,38	6		72,6	97
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	7,19	8	4,24	198,4	976
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	510	21,49	22	28,78	395,7	
Обед	Икра кабачковая	30	0,9	4	2,22	29,1	813
	Суп с вермишелью	250	2,14	3	16,22	116,6	1039
	Гуляш из мяса курицы	90	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Перловая каша с овощами	180	14,94	16	17,23	248,4	618,03
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2	928,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
	Итого за Обед	750	22,89	26	84,97	642	
Итого за день		1260	44,38	48	113,75	1037,7	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет диабет 53

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Шницель из мяса	90	12,06	24	5,93	290,5	1 027
	Соус красный основной	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Картофель тушеный	180	0,47	1	4,24	32	997
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Итого за Завтрак	530	16,21	27	30,92	441,9	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,48		1,68	9	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,03	5	13,82	109,3	1 058
	Биточек куриный	90	16,12	12	11,66	252	1131
	Соус сметанный основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из ягод (без сахара) @	200	0,15		1,1	6,3	917,03
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
	Итого за Обед	810	32,65	25	96,32	776,6	
Итого за день		1340	48,86	52	127,24	1218,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	15	0,27	132,2	1 259,01
	Омлет запеченный или паровой	180	6,48	7	32,94	220,1	302
	Чай без сахара	200	1,62	2	12,61	73,5	854,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	540	12,06	25	75,02	576,4	
Обед	Салат из овощей	30	0,89	5	5,19	69,5	820,03
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,86	12	8,5	111,3	1030
	Котлета Деревенская	90	14,59	12	8,5	199,9	1027
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	0,32		16,46	69,7	705,02
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
	Итого за Обед	790	35,9	23	97,23	750,3	
Итого за день	1330	47,96	48	172,25	1326,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Макаронник	250	19,19	19	10,79	288,2	1 191
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной	50	4,25	2	24,25	129,5	1 148
Итого за Завтрак		530	23,74	21	36,07	422,2	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,57		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,52	5	10,94	99,5	1021
	Шницель из мяса	90	3,3	6	19,99	150,1	1319
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре картофельное	180	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,12		2,94	14,1	912,02
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
Итого за Обед		810	27,65	28	74,67	692	
Итого за день		1340	51,39	49	110,74	1114,2	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет диабет 53

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	90	8,37	8	13,82	130,3	1559
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,93	6	15,17	150,2	1013
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Итого за Завтрак	530	28,42	24	73,42	659,2	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,52	5	7,31	106	124
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	22,28	8	2,8	159,5	1 168
	Овощной микс	180	3,75	7	19,71	165,8	779,1
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
	Итого за Обед	800	36,1	22	66,72	608,4	
Итого за день		1330	64,52	46	140,14	1267,6	

(лист 6)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет диабет 53

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творог со сметаной	150	24,26	15	4,57	244,7	661,01
	Чай с молоком без сахара	200	1,62	2	12,61	73,5	854,02
	Хлеб ржаной	60	5,1	2	29,1	155,4	1 148
	Яблоки печеные	50	0,19		7,98	35,6	674
Итого за Завтрак		460	31,17	19	54,26	509,2	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4	2,04	44,3	1 249
	Суп-пюре из гороха	200	6,17	2	18,06	113,3	1 049
	Тефтели мясные с луком	90	13,61	10	9,46	215,2	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	9,7	51,8	1 147
Итого за Обед		720	29,45	21	87,33	689,5	
Итого за день		1 180	60,62	40	141,59	1198,7	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
		Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200	11,09	12	3,59	167,9	891
		Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
		Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
		Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак			555	20,19	19	31,53	384,2	
Обед								
		Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,68	9	836
		Суп картофельный с бобовыми	250	4,7	4	17,18	133,3	139
		Гуляш из мяса курицы	90	19,52	6	3,42	146,4	1 105
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,34	4	37,87	218,5	516
		Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2	928,01
		Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
Итого за Обед			820	32,39	18	92,52	644,5	
Итого за день			1375	52,58	37	124,05	1028,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1027
	Соус красный основной	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,22	4	32,41	189,7	998
	Овощной микс	50	1,46	3	6,68	55,6	1 442
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Итого за Завтрак	530	31,35	14	66,34	580,7	
Обед	Помидоры порционно	30	0,66		2,33	14,4	835
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,82	5	11,08	96,7	1175
	Мясо кур отварное	90	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Каша перловая с овощами	200	13,22	12	22,74	260	893,01
	Морс ягодный(без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	897
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
	Итого за Обед	810	20,15	19	56,91	497,7	
Итого за день	1340	51,5	33	123,25	1078,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	15	0,27	132,2	1 259,01
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	1,21	2	5,7	44,1	846
	Чай с лимоном без сахара	200	1,62	2	12,61	73,5	854,02
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	540	5,09	20	38,08	348,6	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	0,71		1,95	12	811
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,52	5	10,94	99,5	1021
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1308
	Булгур с овощами	180	15,24	3	37,87	23,1	1000,05
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,2		4,52	20,2	932
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
Итого за Обед		790	46,64	12	77,27	622,9	
Итого за день		1330	51,73	32	115,35	971,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1237
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай ягодный (без сахара)	200	0,1		0,73	4,4	971,01
	Хлеб ржаной	30	4,25	2	24,25	129,5	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	600	7,57	10	53,84	342,2	
Обед	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	1,72	2	13,16	109,3	1058
	Рыба запеченная в омлете	90	10,74	6	3,28	136,7	338
	Картофель тушеный	180	7,21	5	21,55	161,4	999,01
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,36	2	26,61	108,2	705
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
Итого за Обед		790	23,91	16	85,68	598	
Итого за день		1390	31,48	26	139,52	940,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	6,6	6	32,67	206	851
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Завтрак		530	18,48	17	42,65	393,2	
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,48		1,68	37,1	835
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса курицы	100	9,14	17	7,31	216,4	829
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,32	6	48,62	284,6	998
	Компот из ягод (без сахара)	200	0,15		1,1	6,3	917,03
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
Итого за Обед		800	20,81	28	63,76	592,3	
Итого за день		1330	39,29	45	106,41	985,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	- № рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	8,53	8	7,61	157,6	966
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		580	17,17	14	66,67	490,6	
Обед							
	Салат из свежих огурцов, моркови и яйцом с маслом растительным, Лук	60	1,97	6	1,4	71,5	1 099
	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	1,72	5	8,45	87,5	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета по-Хлыновски	90	12,41	22	9,44	289,7	1 283,01
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Пюре гороховое с морковью	150	1,95	1	4,97	39	1 189
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,12		2,94	14,1	912,02
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	19,4	103,6	1 147
Итого за Обед		765	22,86	37	48,14	632,9	
Итого за день		1 345	40,03	51	114,81	1123,5	

Итого за период	14 855	584,34	507	1529,1	13291,2	
Среднее значение за период	1 237,9	48,7	42,3	127,4	1107,6	

Составил _____

Утвердил _____