



Согласовано

Директор МАОУ СОШ с УИОП № 53

М.А Власова



Утверждаю директор

ООО «Азбука Питания»

Е.А Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(Сахарный диабет)  
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

## Сахарный диабет двухнедельное примерное меню 7-11 лет (завтрак и обед)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая вязкая на воде без сахара с маслом сливочным	220	10,01	9	36,13	261,9	845,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб "Чусовской" витамин-минерал	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
	Печенье в индивидуальной	60	1,12	5	15,96	109	1746,01
<b>Итого за Завтрак</b>		505	12,48	15	78,97	444	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком,	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Суп-лапша на курином бульоне	200	8,92	3	19,42	145,5	14 567
	Гуляш из мяса курицы	100	13,78	26	4	283,8	437,1
	Рис припущенный	150	4,32	7	44,46	264,5	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	Хлеб "Чусовской" витамин-минерал	50	4	2	24	129	1148
<b>Итого за Обед</b>		780	30,45	41	135,42	1007,1	
<b>Итого за день</b>		1285	42,93	56	214,39	1451,1	

(лист 2)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек зеленый	30	0,03		1,95	12	811
	Голубцы ленивые из мяса	100	7,2	5	6,02	100,1	967
	Картофель отварной	150	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай без сахара	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб "Чусовской" витамин-минерал	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
<b>Итого за Завтрак</b>		505	17,24	12	51,4	423,2	
<b>Обед</b>							
	Суп-крем из разных овощей	200	1,95	5	11,39	102,1	960,11
	Паста сливочная с индейкой	200	17,7	26	32,3	403,6	1633,11
	Хлеб "Чусовской" витамин-минерал	50	4	2	23	129	1148
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
<b>Итого за Обед</b>		780	24,74	34	91,22	671,3	
<b>Итого за день</b>		1285	41,98	46	142,62	1094,5	

(лист 3)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет запеченный или паровой	220	25,2	28	8,15	381,6	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	15	1 899
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Хлеб "Чусовской" витамин-минерал	25	2,13	1	12,13	64,8	1148
<b>Итого за Завтрак</b>		545	28,46	29	31,7	500,1	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	100	2,05	4	10,8	89	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,91	7	13,68	124,4	1 021

Котлета куриная Сливочная	100	21,65	5	14,59	199,5	1 150,03
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,05	4	40,88	220,1	845,04
Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	50	4	2	24	129	1148
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>32,23</b>	<b>22</b>	<b>120,01</b>	<b>827,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>60,69</b>	<b>51</b>	<b>151,71</b>	<b>1327,2</b>	

(лист 4)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной свеклы с	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Курица в сметанном соусе с куркумой	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296,25
	Каша гречневая вязкая с овощами	150	5,12	6	27,35	183,2	1 032,06
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	25	2,12	1	12,13	64,8	1148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>29,62</b>	<b>18</b>	<b>56,58</b>	<b>511,5</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со	200	2,76	6	17,8	139,2	1030
	Фиш-филе минтая	100	18,3	27	9,04	348,9	1699,06
	Картофель по-деревенски	150	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	50	4	2	24	129	1148
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>28,29</b>	<b>48</b>	<b>73,89</b>	<b>729,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>57,91</b>	<b>66</b>	<b>130,47</b>	<b>1241,4</b>	

(лист 5)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике без муки	125	2,51	2	4,4	132	935,05
	Каша пшеничная на воде без сахара с маслом сливочным	200	8,54	9	43,92	355	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	25	2,12	1	12,13	64,8	1148
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>12</b>	<b>75,06</b>	<b>564,4</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,28	7	10,97	159	124
	Люля-кебаб	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	4,48	11	43,13	286,2	990
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	50	4	2	24	129	1148
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>34,21</b>	<b>29</b>	<b>76,06</b>	<b>717</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>61,51</b>	<b>41</b>	<b>151,12</b>	<b>1281,4</b>	

(лист 6)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая на воде без сахара с маслом сливочным	200	10,72	9	51,25	333	845
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	25	2,12	1	12,13	64,8	1148

	Сырники	100	7	6	14,4	75,3	1066,01
<b>Итого за Завтрак</b>		525	13,31	16	104,82	565	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	8,92	3	19,42	145,5	14 567
	Плов с перловкой и мясом птицы	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из свежих яблок и	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	50	4	2	24	129	1148
<b>Итого за Обед</b>		790	29,16	46	121,16	960,7	
<b>Итого за день</b>		1315	42,47	62	225,98	1525,7	

(лист 7)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	40	2,05	4	10,8	89	812
	Паприкаш из свинины	100	10,32	19	3,59	226,1	14 666
	Макароны отварные с маслом	150	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	25	2,12	1	12,13	64,8	1148
<b>Итого за Завтрак</b>		515	18,68	31	87,29	705,3	
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп "Кубанский" (1вариант)	200	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	33,15	13	36,4	392,7	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	50	4	2	24	129	1148
<b>Итого за Обед</b>		750	50,6	22	112,88	850,7	
<b>Итого за день</b>		1265	69,28	53	200,17	1556	

(лист 8)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная жидкая на воде без сахара с маслом сливочным	200	6,46	7	36,44	225	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Какао с молоком, Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	25	2,12	1	12,13	64,8	1148
<b>Итого за Завтрак</b>		540	13,73	14	76,36	627,5	
<b>Обед</b>							
	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,9	6	9,14	132,5	124,15
	Тефтели мясные в соусе	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	5,41		32,58	156,3	1 489,02
	Хлеб"Чусовской"витамин-минерал	50	4	2	24	129	1148
<b>Итого за Обед</b>		900	33,79	38	149,4	1128,4	
<b>Итого за день</b>		1440	47,52	52	225,76	1755,9	

(лист 9)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета Пожарская	100	3,38	14	13,46	191,1	14 524,28

Картофель отварной	150	3,91	6	26,44	176,3	995
Чай без сахара	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
Хлеб "Чусовской" витамин-минерал	25	2,12	1	12,13	64,8	1148
Маффин Ванильный	60	0,4		12	47	14 541,01
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>9,78</b>	<b>21</b>	<b>70,84</b>	<b>506,7</b>	
<b>Обед</b>						
Суп овощной Минестроне	200	2,29	5	13,4	108,5	1 165,06
Биточек куриный	100	18,85	5	12,95	171,8	2,34
Фузилли отварные с зеленым соусом	150	7,82	5	46,71	269,4	516,17
Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
Хлеб "Чусовской" витамин-минерал	50	4	2	24	129	1148
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>30,86</b>	<b>16</b>	<b>93,1</b>	<b>633,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>40,64</b>	<b>37</b>	<b>163,94</b>	<b>1140,4</b>	

(лист 10)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет запеченный или паровой	220	23,18	26	7,5	351	891
	Оладьи	55	2	4	6,66	115	1336,23
	Чай с лимоном	200	0		15,16	59,9	686
	Хлеб "Чусовской" витамин-минерал	25	2,12	1	12,13	64,8	1148
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,61</b>	<b>31</b>	<b>49,5</b>	<b>532,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с чечевицей	200	7,04	7	25,7	187,5	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		54,3	1 229,1
	Картофель отварной	150	4,02	6	27,17	181,2	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб "Чусовской" витамин-минерал	50	4	2	24	129	1148
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>37,73</b>	<b>25</b>	<b>93,01</b>	<b>602,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>63,34</b>	<b>52</b>	<b>142,51</b>	<b>1135,6</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>14 115</b>	<b>528,27</b>	<b>463</b>	<b>1748,67</b>	<b>13509,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 411,5</b>	<b>52,8</b>	<b>46,3</b>	<b>174,9</b>	<b>1350,9</b>	

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