



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)

5-11 КЛАСС

Сахарный диабет двухнедельное примерное меню от 12 лет и старше (завтрак и обед)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

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	250	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
Итого за Завтрак		535	12,48	15	78,97	444	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком,	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Суп-лапша на курином бульоне	250	8,92	3	19,42	145,5	14 567
	Гуляш из мяса курицы	100	13,78	26	4	283,8	437,1
	Рис припущенный	180	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
Итого за Обед		880	30,45	41	135,42	1007,1	
Итого за день		1415	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		
Завтрак	Горошек зеленый	30	0,03		1,95	12	811
	Голубцы ленивые из мяса	100	7,2	5	6,02	100,1	967
	Картофель отварной	180	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
Итого за Завтрак		535	17,24	12	51,4	423,2	
Обед	Суп-крем из разных овощей	250	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
Итого за Обед		830	24,74	34	91,22	671,3	
Итого за день		1365	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		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	250	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
Итого за Завтрак		575	28,46	29	31,7	500,1	
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,05	4	10,8	89	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	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	180	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
Итого за Обед	880	32,23	22	120,01	827,1	
Итого за день	1455	60,69	51	151,71	1327,2	

(лист 4)

Рацион: Емец С

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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	180	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
	Итого за Завтрак	605	29,62	18	56,58	511,5	
Обед	Рассольник ленинградский со	300	2,76	6	17,8	139,2	1030
	Фиш-филе минтая	100	18,3	27	9,04	348,9	1699,06
	Картофель по-деревенски	180	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
	Итого за Обед	830	28,29	48	73,89	729,9	
Итого за день		1435	57,91	66	130,47	1241,4	

(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	230	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
Итого за Завтрак		580	27,3	12	75,06	564,4	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,28	7	10,97	159	124
	Люля-кебаб	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	180	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
Итого за Обед		830	34,21	29	76,06	717	
Итого за день		1410	61,51	41	151,12	1281,4	

(лист 6)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на воде без сахара с маслом сливочным	250	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
Итого за Завтрак		575	13,31	16	104,82	565	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	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
Итого за Обед		840	29,16	46	121,16	960,7	
Итого за день		1415	42,47	62	225,98	1525,7	

(лист 7)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: вторник

		педеля: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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	180	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
Итого за Завтрак		545	18,68	31	87,29	705,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп "Кубанский" (1вариант)	250	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	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
Итого за Обед		850	50,6	22	112,88	850,7	
Итого за день		1395	69,28	53	200,17	1556	

(лист 8)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша пшеничная жидкая на воде без сахара с маслом сливочным	230	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
Итого за Завтрак			580	13,73	14	76,36	627,5	
Обед								
		Щи "Новгородские" со сметаной	250	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	180	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
Итого за Обед			980	33,79	38	149,4	1128,4	
Итого за день			1560	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		
Завтрак								
		Котлета Пожарская	100	3,38	14	13,46	191,1	14 524,28

Картофель отварной	180	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
Итого за Завтрак	565	9,78	21	70,84	506,7	
Обед						
Суп овощной Минестроне	300	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	180	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
Итого за Обед	830	30,86	16	93,1	633,7	
Итого за день	1395	40,64	37	163,94	1140,4	

(лист 10)

Рацион: Емец С

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет запеченный или паровой	240	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
Итого за Завтрак		520	25,61	31	49,5	532,8	
Обед							
	Суп картофельный с чечевицей	300	7,04	7	25,7	187,5	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		54,3	1 229,1
	Картофель отварной	180	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
Итого за Обед		830	37,73	25	93,01	602,8	
Итого за день		1350	63,34	52	142,51	1135,6	
Итого за период		14 115	528,27	463	1748,67	13509,2	
Среднее значение за период		1 411,5	52,8	46,3	174,9	1350,9	

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