



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

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд для учеников ШУ №300 г.Екатеринбург с непереносимостью молочных продуктов (молоко, кисломолочные продукты, творог, сметана, масло сливочное), возрастная группа:7-11 лет, всесезонное (завтрак, обед)

Рацион: Меню возраст 7-11лет Екб ШУ 300 БЛ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша пшенная вязкая без молока с маслом растительным	200	5,75	9	27,79	239,5	490,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	50	2,5	1	20,83	130,4	693
Итого за Завтрак		500	14,31	15	64,13	508,3	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,44	1	7,98	51,8	1 047,01
	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	24,64	44	115,64	891,5	
Итого за день		1 200	38,95	59	179,77	1399,8	

(лист 2)

Рацион: Меню возраст 7-11лет Екб ШУ 300 БЛ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Котлета из мяса кур Удачная	90	13,13	7	10,03	139,8	5 859,01
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	20,78	12	66,29	454,6	
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
	Азу из курицы	90	0,82	9	6,48	110	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	9,32	6	48,62	284,6	998,1
	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	67,3	1 148	
Итого за Обед		700	21,19	21	133,3	820,5	
Итого за день		1 200	41,97	33	199,59	1275,1	

Рацион: Меню возраст 7-11лет Екб ШУ 300 БЛ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошница	200	19,3	2	45	273,8	14 539,53
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	550	21,96	3	96,88	568,6	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед	710	33,12	21	86,06	657,8		
Итого за день	1 260	55,08	24	182,94	1226,4		

(лист 4)

Рацион: Меню возраст 7-11лет Екб ШУ 300 БЛ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая с овощами	200	5,69	7	30,39	203,5	1 032,06
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	80	0,32		9,6	37,6	14 541,01
	Итого за Завтрак	510	7,61	8	68,49	379,5	
Обед	Суп Харчо	200	1,41	4	9,8	125,7	577,07
	Фрикасе из мяса птицы безлактозное меню	100	18,77	10	4,94	170,3	1 023,2
	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	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед	700	31,05	20	101,03	741,3		
Итого за день	1 210	38,66	28	169,52	1120,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Чахохбили.	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,02
	Булгур рассыпчатый	150	0,7	1	5,02	299,8	1 000,02
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	15,32	13	30,24	555,7	
Обед	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Митболы	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,01
	Соус белый основной (на воде) с маслом растительным	20	0,12	1	0,32	8,4	1 597,02
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед		700	18,15	18	64,43	654,4
Итого за день		1 200	33,47	31	94,67	1210,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами с маслом растительным без сахара	170	5,23	5	60,83	312,1	1 652,06
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак		500	7,33	6	91,83	464,1
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
	Свинина по-мексикански	90	10,27	25	3,66	279,3	437,12
	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	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	27,14	35	114,94	897,9	
Итого за день		1 200	34,47	41	206,77	1362	

Рацион: Меню возраст 7-11лет Екб ШУ 300 БЛ		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из мяса Акварелька	90	14,98	11	12,43	211,3	5 817
	Соус томатный	50	0,31	2	2,89	27,8	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак		520	25,28	26	81,83	666,8
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний без сметаны	200	1,82	5	11,08	96,7	1 175,05
	Курица по Сицилийски	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024,03
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед		720	27,66	19	107,58	821,4
Итого за день		1 240	52,94	45	189,41	1488,2	

Рацион: Меню возраст 7-11лет Екб ШУ 300 БЛ		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша Янтарная из пшена с яблоками без молока	200	4,74	9	34,84	244,4	874,03
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Батон	50	2,5	1	20,83	130,4	693
	Итого за Завтрак		500	13,44	15	62,52	480,1
Обед	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6	255
	Соус томатный	30	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Булгур с овощами	150	15,24	3	77,72	23,1	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед		720	41,84	16	155,2	581,1
Итого за день		1 220	55,28	31	217,72	1061,2	

Рацион: Меню возраст 7-11лет Екб ШУ 300 БЛ		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,84	4,5	836
	Птица запеченная с томатной пастой	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 лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	30,57	7	66,99	525,7	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Рыба запеченная с томатами без сыра	100	11,35	4	2,59	95,2	135,04
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	21,03	12	47,66	583,5	
Итого за день		1 200	51,6	19	114,65	1109,2	

Рацион: Меню возраст 7-11лет Екб ШУ 300 БЛ		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Горошница	150	14,48	1	33,75	205,4	14 539,53
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
Итого за Завтрак		580	22,93	7	82,73	569,5	
Обед							
	Солянка домашняя без сметаны	200	4,7	11	7,83	151,3	157,06
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		700	29,33	43	86,5	889,8	
Итого за день		1 280	52,26	50	169,23	1459,3	

Итого за период	12 210	454,68	361	1724,27	12712,1	
Среднее значение за период	1 221	45,5	36,1	172,4	1271,2	

Составил

Утвердил _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026