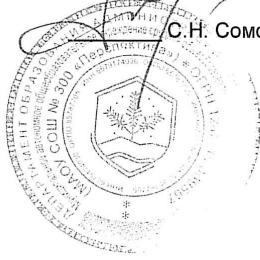


Согласовано
Директор МАОУ СОШ №300
С.Н. Сомов



Утверждаю директор
ООО «Азбука питания»
Е.А. Широканова



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) 5-11 КЛАСС

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд для учеников ШУ №300 г.Екатеринбург с непереносимостью молочных продуктов (молоко, кисломолочные продукты, творог, сметана, масло сливочное), возрастная группа: 12 лет и старше, всесезонное (завтрак, обед)

Рацион: Меню старш, возр. гр. 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	250	7,18	11	34,73	299,3	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		550	15,74	17	71,07	568,1	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	1,8	2	9,98	64,8	1 047,01
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	805	30,08	51	138,33	1052,2	
Итого за день	1 355	45,82	68	209,4	1620,3		

(лист 2)

Рацион: Меню старш, возр. гр. 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	40	0,32		1,12	6	836
	Котлета из мяса кур Удачная	100	14,59	7	11,14	155,4	5 859,01
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	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		550	23,46	13	74,97	512,7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Азу из курицы	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	180	11,19	7	58,35	341,5	998,1
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед	815	27	26	161,42	993,9		
Итого за день	1 365	50,46	39	236,39	1506,6		

Рацион: Меню старш, возр. гр. 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	50	2,5	1	20,83	130,4	693
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Итого за Завтрак	570	22,96	3	105,21	620,8	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,29	5	19,51	134,9	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	180	3,96	7	32,27	205,9	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Итого за Обед	815	36,91	24	108,71	790,1	
Итого за день	1 385	59,87	27	213,92	1410,9		

(лист 4)

Рацион: Меню старш, возр. гр. 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	240	6,83	8	36,47	244,3	1 032,06
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак	570	8,83	9	76,97	429,7	
Обед	Суп Харчо	250	1,76	6	12,25	157,1	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	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед	805	35,21	24	124,14	884,7		
Итого за день	1 375	44,04	33	201,11	1314,4		

Рацион: Меню старш, возр. гр. Екб, ШУ 300 БЛ			Неделя: 1			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Чахохбили.	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,02
	Булгур рассыпчатый	180	0,84	1	6,03	359,8	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		550	16,96	14	32,86	640,7	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	250	1,77	6	11,52	103,6	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	180	0,54	1	4,37	269,7	518
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	21,26	21	80,83	791,2	
Итого за день		1 355	38,22	35	113,69	1431,9	

(лист 6)

Рацион: Меню старш, возр. гр. Екб, ШУ 300 БЛ			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов вегетарианский с сухофруктами с маслом растительным без сахара	220	6,76	7	78,73	403,9	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	120	0,48		14,4	56,4	14 541,01
Итого за Завтрак		570	8,94	8	112,13	565,3	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Свинина по-мексикански	100	11,41	28	4,07	310,3	437,12
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	6,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		825	34,56	42	148,12	1114,2	
Итого за день		1 395	43,5	50	260,25	1679,5	

Рацион: Меню старш, возр. гр. 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)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	26,96	28	89,43	724,7	
Обед							
	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний без сметаны	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175,05
	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		835	33,38	23	131,79	986,3	
Итого за день		1 385	60,34	51	221,22	1711	

Рацион: Меню старш, возр. гр. 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	250	5,93	12	43,55	305,5	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		550	14,63	18	71,23	541,2	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	250	1,77	6	11,52	103,6	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	180	18,29	4	93,26	27,7	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		825	47,91	20	186,41	677,5	
Итого за день		1 375	62,54	38	257,64	1218,7	

Рацион: Меню старш, возр. гр. 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	40	0,32		1,12	6	836
	Птица запеченная с томатной пастой	100	25,62	2	2,3	197,6	1 237,03
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	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		550	34,35	8	74,79	588	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Рыба запеченная с томатами без сыра	100	11,35	4	2,59	95,2	135,04
	Картофель отварной	180	0,54	1	4,37	269,7	518
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	24,89	14	64,82	727,1	
Итого за день		1 355	59,24	22	139,61	1315,1	

(лист 10)

Рацион: Меню старш, возр. гр. 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	180	17,37	2	40,5	246,4	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		610	25,82	8	89,48	610,5	
Обед	Солянка домашняя без сметаны	250	5,88	14	9,78	189,2	157,06
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Обед		805	34,86	49	109,42	1056,6	
Итого за день		1 415	60,68	57	198,9	1667,1	

Итого за период	13 760	524,71	420	2052,13	14875,5	
Среднее значение за период	1 376	52,5	42	205,2	1487,6	

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