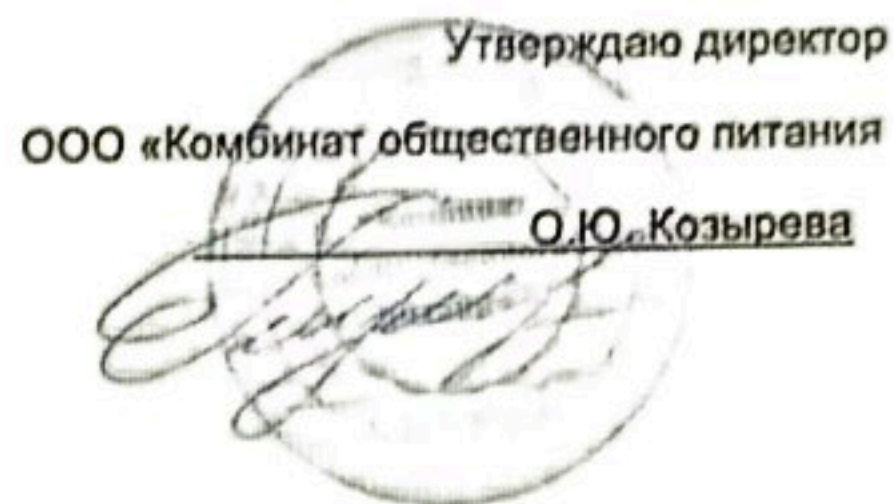




ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед)
Безлактозное меню 1-4 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Екб 2025 БЛ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Каша пшенная вязкая без молока с маслом растительным	180	5,17	8	25,01	215,5	490,05
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	11,87	13	58,56	489,7	
Обед							
	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свиной	200	16,1	37	48,78	511,5	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	24,25	129,5	1 147
Итого за Обед		700	26,69	42	135,74	944,4	
Итого за день		1 250	38,56	55	194,3	1434,1	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Екб 2025 БЛ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Свинина тушеная в бульоне	100	15,26	14	7,86	339,1	1 336,06
	Соус красный основной	50	0,36	3	3,75	39,3	901
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		530	20,78	24	76,32	736,9	
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
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		720	32	26	114,18	835	
Итого за день		1 250	52,78	50	190,5	1571,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед) Екб 2025 БЛ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Горошница	180	17,37	2	40,5	246,4	14 539,53
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Печенье детское (конд изд) состав без молочных продуктов или замена на фрукт	50	3,38	4	23,75	185	1 141,12
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Завтрак		525	29,18	12	100,13	699,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Мясо тушеное в соусе	100	12,07	18	4,8	237,9	205,02
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		700	27,13	35	110,36	889	
Итого за день		1 225	56,31	47	210,49	1588,6	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	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
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		605	20,97	34	89,62	694	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13
	Азу из курицы	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,1
	Пюре картофельное (без молока)®	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		725	11,23	20	99,32	635,3	
Итого за день		1 330	32,2	54	188,94	1329,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Каша гречневая вязкая с овощами смаслом растительным	200	5,69	7	30,39	203,5	1 032,07
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	13,97	12	64,16	456,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4	7,38	73,7	124,01
	Фрикасе из мяса птицы с бульоном	100	17,74		3,53	88,2	1 296,03
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	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	64,8	1 147
Итого за Обед		700	27,85	14	98,17	637,9	
Итого за день		1 200	41,82	26	162,33	1094,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов вегетарианский с сухофруктами с маслом растительным без сахара	200	6,15	6	71,57	367,1	1 652,06
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
Итого за Завтрак		530	8,11	7	109,03	578,5	
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
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	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	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		720	32,1	26	111,26	822,9	
Итого за день		1 250	40,21	33	220,29	1401,4	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Свинина тушеная в бульоне	100	15,26	14	7,85	339,1	1 336,06
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Соус красный основной	50	0,36	3	3,75	39,3	901
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		530	25,51	30	73,09	805,8	
Обед	Рассольник домашний гипоаллергенное меню	200	2,03	5	13,01	100,3	14 538,48
	Плов с мясом птицы	200	12,58	11	38,73	309,5	1 020
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	24,25	129,5	1 147
Итого за Обед		700	23,15	19	128,09	774,6	
Итого за день		1 230	48,66	49	201,18	1580,4	

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица отварная	90	27,25	2	0,93	176,4	288
	Горошница	150	14,48	1	33,75	205,4	14 539,53
	Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным	30	0,99	1	1,92	18,9	261,19
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		530	46,26	5	74,28	591	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	4	10,03	82,9	1 021,13
	Свинина в кисло-сладком соусе.	100	14,95	14	8,3	243,1	1 482
	Булгур с овощами	150	1,52		7,77	2,3	1 000,05
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		700	22,11	19	54,95	473,8	
Итого за день		1 230	68,37	24	129,23	1064,8	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица запеченная гипоаллергенное меню	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 сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	620	30,87	8	76,66	591,7	
Обед	Суп Крестьянский с крупой (без сметаны) ☉	200	1,47	4	8,38	84,2	1 058,01
	Рыба запеченная в яйце	90	7,95	9	6,57	143,7	338,05
	Пюре картофельное (без молока)☉	150	2,66	4	21,68	145,3	324,11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	690	16,92	18	88,58	627,1	
	Итого за день	1 310	47,79	26	165,24	1218,8	

(лист 10)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Свинина тушеная в бульоне	100	15,26	14	7,86	339,1	1 336,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	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	20,56	22	74,07	713,3	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Итого за Обед	700	29,27	40	116,5	870,5	
Итого за день		1 200	49,83	62	190,57	1583,8	
Итого за период		12 475	476,53	426	1853,07	13867,6	
Среднее значение за период		1 247,5	47,7	42,6	185,3	1386,8	

Утвердил _____

Составил