Согласовано

Директор МАОУ СОШ №314

_____ Е.Г. Белова

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

_____ Е.А.Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА

за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

(Безглютеновое)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Екб БГ младш. **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Джем порционный, 20 гр.	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,95	9,89	31,68	225,6	235,05
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
Итого за Завтрак		540	13,97	11,17	71,98	414,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5,48	10,94	99,5	1 021
	Курица тушеная с морковью без муки пшеничной	90	13,36	5,97	4,17	124,4	2,93
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	27,02	18,58	106,93	704,6	
Итого за день		1 260	40,99	29,75	178,91	1118,8	

(лист 2)

Рацион: Меню Екб БГ младш. **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,79	5,7		54,5	97
	Омлет запеченный или паровой	170	16	14,73	5,54	209,3	891
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
Итого за Завтрак		505	23,29	21,85	45,16	437,4	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	200	11,12	2,98	0,68	74	14 613,19
	Печень тушенная в сметанном соусе без глютена	90	20,18	14,97	1,58	212,9	2,81
	Пюре картофельное	150	3,26	5,04	22,03	147	995
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	37,67	24,22	64,8	622,8	
Итого за день		1 225	60,96	46,07	109,96	1060,2	

Рацион: Меню Екб БГ младш. Неделя: 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая с мясом по-Купечески	190	16,34	26,83	41,97	415	1 020,09
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		510	18,9	28,26	80,75	594,7	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	1,23	3,24	26,7	812
	Суп картофельный с бобовыми	210	4,94	4,65	13,84	136,8	139
	Куры отварные	90	15,76	15,94		206,2	2,45
	Рис припущенный	150	3,57	5,76	37,74	217	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		700	27,67	28,88	96,26	728,1	
Итого за день		1 210	46,57	57,14	177,01	1322,8	

Рацион: Меню Екб БГ младш. Неделя: 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Джем порционный, 20 гр.	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Овощи свежие (порциями)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	1 521,03
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	7,76	31,79	242,6	883
	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	854
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		520	11,23	9,98	66,41	425,8	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком	60	0,96	3,05	5,08	52,9	1 793,03
	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,6	129,4	14 538,23
	Соус Болоньезе	90	7,48	12,52	0,82	145,9	1 126,11
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	24,84	28,88	109,64	799,9	
Итого за день		1 240	36,07	38,86	176,05	1225,7	

Рацион: Меню Екб БГ младш. Неделя: 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,79	5,7		54,5	97
	Курица по-мексикански (готовая) или курица по-мексикански без соуса (ТТК №1024.27)	100	16,8	8,8	5,7	165,7	1 024,26
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	165	4,65	3,63	20,99	135	845,23
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		500	28,4	19,16	55,67	487,9	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230	1,75	4,6	8,41	121,9	124
	Плов со свининой	240	19,25	39,93	58,3	573,8	1 018
	Помидоры порционно	30	0,33	0,06	1,17	7,2	835
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	23,55	45,66	96,55	836,8	
Итого за день		1220	51,95	64,82	152,22	1324,7	

Рацион: Меню Екб БГ младш. Неделя: 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,79	5,7		54,5	97
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	150	5,37	12,8	32,09	202,7	848
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике без глютена	125	2,51	1,75	4,4	147	935,04
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		510	14,83	21,28	65,47	536,9	
Обед							
	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,33	14,4	835
	Суп-крем из разных овощей без молока и муки пшеничной	200	5,06	8,54	14,5	156,3	960,12
	Соус Болоньезе	90	7,48	12,52	0,82	145,9	1 126,11
	Рагу из овощей без муки пшеничной	150	3,19	6,89	21,58	152,3	959,27
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242,08
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		720	18,73	29,19	80,75	656	
Итого за день		1 230	33,56	50,47	146,22	1192,9	

Рацион: Меню Екб БГ младш. Неделя: 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Курица по-сицилийски (готовая) или курица по-сицилийски без соуса (ТТК №1024.29)	70	6,97	6,44	3,15	115,1	1 024,28
	Рис припущенный	120	2,86	4,6	30,19	173,6	512
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	975
Итого за Завтрак		510	12,73	12,26	70,66	453,3	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	0,62	1,23	3,24	26,7	812
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	200	11,12	2,98	0,68	74	14 613,19
	Рыба припущенная	100	24,08	1,24	0,21	125	166,05
	Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		700	41,57	12,17	69,21	571,8	
Итого за день		1 280	62,59	26,5	140	1077,9	

Рацион: Меню Екб БГ младш. Неделя: 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,79	5,7		54,5	97
	Овощи свежие (порциями)	70	0,49	0,07	1,33	7,7	1 521,03
	Каша гречневая вязкая	205	8,92	7,68	32,2	233,4	845,04
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		510	16,36	14,48	62,51	428,3	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5,48	10,94	99,5	1 021
	Куры отварные	100	17,51	17,71		229,1	2,45
	Рагу из овощей с кашей (крупа рисовая) безмолочная	150	4,28	5,53	16,35	132	1 651,1
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		730	26	29,96	66,67	641,5	
Итого за день		1 240	42,36	44,44	129,18	1069,8	

Рацион: Меню Екб БГ младш. Неделя: 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		36,3	97
	Джем порционный, 20 гр.	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03
	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,42	7,62	39,59	248,6	6,9
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	15,7	64,3	971
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
Итого за Завтрак		530	11,23	12,9	82,19	482,5	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	811
	Суп Норвежский с рыбой	210	4,81	5,04	11,49	109,6	181,07
	Паприкаш из свинины (готовый)	90	9,29	17,04	4,13	203,4	14 666,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	48,62	284,6	998
	Кисель витаминизированный	200	0,01		24	95	1 318
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		700	26,46	29,11	104,01	777,4	
Итого за день		1 230	37,69	42,01	186,2	1259,9	

Рацион: Меню Екб БГ младш. Неделя: 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Куры отварные	100	17,51	17,71		229,1	2,45
	Пюре картофельное	185	4,02	6,22	27,17	181,2	995
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		505	23,63	24,95	56,99	536,9	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	3,7	4,02	62,3	1 157
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	4	7,31	106	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом без муки пшеничной	90	16,08	4,99	3,33	122,7	1 296,06
	Рис припущенный	150	3,57	5,76	37,74	217	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	976
Итого за Обед		820	27,4	20,15	103,64	696,4	
Итого за день		1 325	51,03	45,1	160,63	1233,3	
Итого за период		12 485	469,01	444,99	1556,07	11913,5	
Среднее значение за период		1 040,4	39,1	37,1	129,7	992,8	

При использовании полуфабрикатов необходимо проверять состав блюд перед каждым приготовлением. При наличии в составе глютена (пшеница (мука, крупа пшеничная, крупа манная, макаронные изделия, булгур, выпечка вся без специального значка и т.д.), рожь(мука, крупа и т.д.), ячмень (крупа ячневая, крупа перловая и т.д.), овес (мука овсяная, крупа овсяная, крупа геркулес и т.д.) - заменить блюдо, продукт на разрешенный.

Составил _____Петрова Ирина

Утвердил _____