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) 5-11 КЛАСС

(Безглютеновое)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Екб БГ старш. **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	250	13,69	12,36	39,61	282	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	120	0,96	0,24	9	45,6	975
Итого за Завтрак		610	16,87	13,68	81,41	478,2	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	6,85	13,68	124,4	1 021
	Курица тушеная с морковью без муки пшеничной	100	14,84	6,63	4,63	138,2	2,93
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	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		850	31,08	21,84	120,98	806,2	
Итого за день		1 460	47,95	35,52	202,39	1284,4	

(лист 2)

Рацион: Меню Екб БГ старш. **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	220	20,7	19,07	7,17	270,9	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		555	27,99	26,19	46,79	499	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	13,9	3,73	0,85	92,5	14 613,19
	Печень тушенная в сметанном соусе без глютена	100	22,42	16,63	1,76	236,5	2,81
	Пюре картофельное	180	3,91	6,05	26,44	176,3	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		850	43,78	27,72	71,12	703,8	
Итого за день		1 405	71,77	53,91	117,91	1202,8	

Рацион: Меню Екб БГ старш. **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	230	19,78	32,48	50,8	502,3	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		550	22,34	33,91	89,58	682	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	5,54	16,48	162,9	139
	Куры отварные	100	17,51	17,71		229,1	2,45
	Рис припущенный	190	4,52	7,29	47,8	274,9	512
	Кукуруза консервированная	40	0,82	1,64	4,32	35,6	812
	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		800	31,51	33,48	110,04	843,9	
Итого за день		1 350	53,85	67,39	199,62	1525,9	

Рацион: Меню Екб БГ старш. **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	250	8,99	9,7	39,74	303,3	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		570	13,03	11,92	74,36	486,5	
Обед							
	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5,08	8,46	88,2	1 793,03
	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	14 538,23
	Соус Болоньезе	100	8,31	13,91	0,91	162,1	1 126,11
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	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		850	29,37	35,05	126,24	940,6	
Итого за день		1 420	42,4	46,97	200,6	1427,1	

Рацион: Меню Екб БГ старш. **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	17,33	9,33	4,9	186,7	1 024,26
	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	220	6,21	4,78	27,78	178	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		555	40,87	22,19	61,09	597,5	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,87	1,93	10,38	67,4	124
	Плов со свининой	280	22,46	46,59	68,02	669,4	1 018
	Помидоры порционно	40	0,44	0,08	1,56	9,6	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		800	26,99	49,67	108,63	880,3	
Итого за день		1355	67,86	71,86	169,72	1477,8	

Рацион: Меню Екб БГ старш. **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	190	6,8	16,22	40,65	256,8	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		550	16,26	24,7	74,03	591	
Обед							
	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	835
	Суп-крем из разных овощей без молока и муки пшеничной	250	6,33	10,68	18,13	195,4	960,12
	Соус Болоньезе	100	8,31	13,91	0,91	162,1	1 126,11
	Рагу из овощей без муки пшеничной	180	3,83	8,27	25,9	182,7	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		850	21,91	34,18	90,35	751,3	
Итого за день		1 400	38,17	58,88	164,38	1342,3	

Рацион: Меню Екб БГ старш. **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)	90	8,96	8,28	4,05	148	1 024,28
	Рис припущенный	140	3,33	5,37	35,22	202,6	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	120	0,96	0,24	9	45,6	975
Итого за Завтрак		570	15,35	14,91	78,09	522,8	
Обед							
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	13,9	3,73	0,85	92,5	14 613,19
	Рыба припущенная	100	24,08	1,24	0,21	125	166,05
	Картофель запеченный	190	4,18	7,1	34,07	217,3	1 317
	Кукуруза консервированная	40	0,82	1,64	4,32	35,6	812
	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		800	45,43	14,82	77,63	644,9	
Итого за день		1370	60,78	29,73	155,72	1167,7	

Рацион: Меню Екб БГ старш. **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)	80	0,56	0,08	1,52	8,8	1 521,03
	Каша гречневая вязкая	250	10,88	9,37	39,27	284,6	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		565	18,39	16,18	69,77	480,6	
Обед							
	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	836
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,04	1,8	7,95	52,6	1 021,22
	Куры отварные	100	17,51	17,71		229,1	2,45
	Рагу из овощей с кашей (крупа рисовая) безмолочная	180	5,13	6,63	19,62	158,4	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		850	26,69	27,42	68,07	627	
Итого за день		1 415	45,08	43,6	137,84	1107,6	

Рацион: Меню Екб БГ старш. Неделя: 2 **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
	Сыр (порциями)	10	3,19	3,8		36,3	97
	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,03	8,47	43,99	276,3	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		550	11,84	13,75	86,59	510,2	
Обед							
	Суп Норвежский с рыбой	260	5,96	6,23	14,23	135,6	181,07
	Паприкаш из свинины (готовый)	100	10,32	18,94	4,59	226,1	14 666,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,14	58,35	341,5	998
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	811
	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		800	30,82	33,41	117,59	887	
Итого за день		1 350	42,66	47,16	204,18	1397,2	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Куры отварные	90	15,76	15,94		206,2	2,45
	Пюре картофельное	195	4,24	6,55	28,64	191	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	22,1	23,51	58,46	523,8	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6,17	6,7	103,8	1 157
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,14	132,5	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом без муки пшеничной	100	17,87	5,55	3,71	136,3	1 296,06
	Рис припущенный	180	4,28	6,91	45,29	260,4	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705
	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	976
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1,02	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		970	32,39	25,41	118,04	830,8	
Итого за день		1 475	54,49	48,92	176,5	1354,6	
Итого за период		14 130	535,67	506,6	1729,02	13355,2	
Среднее значение за период		1 413	53,6	50,7	172,9	1335,5	

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 _____