

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 ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание
(завтрак и обед) 5-11 КЛАСС
(Безглютеновое)**

**Индивидуальное меню ученика ШУ № _____ г.Екатеринбург с исключением
глютена (рожь, ячмень, пшеница, овес), возрастная группа: 12 лет и старше**

Рацион: _____ Неделя: 1 _____ День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	230	10,01	9	36,13	261,9	845,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукты свежие	120	0,48		14,4	56,4	14 541,01
	Итого за Завтрак	568	12,48	10	78,97	444	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Бульон куриный с яйцом	250	8,92	3	19,42	145,5	14 567
	Гуляш из мяса свинины без муки	100	13,78	26	4	283,8	437,1
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Итого за Обед	848	30,45	39	135,42	1007,1	
Итого за день		1 416	42,93	49	214,39	1451,1	

(лист 2)

Рацион: _____ Неделя: 1 _____ День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Голубцы ленивые из мяса	100	7,2	5	6,02	100,1	967
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Завтрак		513	17,24	16	51,4	423,2	
Обед							
	Суп-крем из разных овощей без муки пшеничной	250	1,95	5	11,39	102,1	960,11
	Индейка тушеная без муки пшеничной	100	16,78	2	2,97	98	288,15
	Картофель тушеный	180	3,36	10	23,98	196,1	216
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Итого за Обед	878	24,74	19	91,22	671,3	
Итого за день		1 391	41,98	35	142,62	1094,5	

Рацион:

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	250	25,2	28	8,15	381,6	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	15	1 899
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Итого за Завтрак	568	28,46	29	31,7	500,1	
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,05	4	10,8	89	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Котлета из мяса кур безглютеновая	100	21,65	5	14,59	199,5	1 150,03
	Рис с овощами	180	4,05	4	40,88	220,1	1 633,28
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Итого за Обед	848	32,23	21	120,01	827,1	
Итого за день		1 416	60,69	50	151,71	1327,2	

(лист 4)

Рацион:

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Курица в сметанном соусе с куркумой без муки пшеничной	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296,25
	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,12	6	27,35	183,2	1 032,06
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Итого за Завтрак	598	29,62	18	56,58	511,5	
Обед	Рассольник ленинградский с рисом	300	2,76	3	14,4	87,5	14 538,33
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	986,01
	Курица по Сицилийски безглютеновая	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,07
	Картофель по-деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Итого за Обед	808	28,29	26	73,89	729,9	
Итого за день		1 406	57,91	44	130,47	1241,4	

Рацион:

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике без муки пшеничной	125	2,51	2	4,4	132	935,05
	Пюре из гороха с пассерованным луком	230	22,8	5	42,22	306,7	1 189,01
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Итого за Завтрак	573	27,3	8	75,06	564,4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,28	7	10,97	159	124
	Люля-кебаб	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	190	4,48	11	43,13	286,2	990
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Итого за Обед	808	34,21	28	76,06	717	
Итого за день		1 381	61,51	36	151,12	1281,4	

(лист 6)

Рацион:

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	230	10,72	9	51,25	333	845
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукты свежие	120	0,48		14,4	56,4	14 541,01
	Итого за Завтрак	568	13,31	10	104,82	565	
Обед	Бульон куриный с яйцом	250	8,92	3	19,42	145,5	14 567
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Итого за Обед	808	29,16	45	121,16	960,7	
Итого за день		1 376	42,47	55	225,98	1525,7	

Рацион:

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	100	2,05	4	10,8	89	812
	Паприкаш из свинины	100	10,32	19	3,59	226,1	14 666
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Завтрак		598	18,68	31	87,29	705,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп "Кубанский" (1вариант)	250	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		818	50,6	22	112,88	850,7	
Итого за день		1 416	69,28	53	200,17	1556	

Рацион:

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,46	7	36,44	225	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Какао с молоком, Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Завтрак		573	13,73	14	76,36	627,5	
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124,15
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным	20	0,66	1	1,28	12,6	261,19
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	5,41		32,58	156,3	1 489,02
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		968	33,79	38	149,4	1128,4	
Итого за день		1 541	47,52	52	225,76	1755,9	

Рацион:

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская безглютеновая	100	3,38	14	13,46	191,1	14 524,28
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
Итого за Завтрак		598	9,78	21	70,84	506,7	
Обед	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	300	2,29	5	13,4	108,5	1 165,06
	Биточек из курицы гипоаллергенный	100	18,85	5	12,95	171,8	2,34
	Рис отварной с зеленым соусом	185	7,82	5	46,71	269,4	516,17
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		803	30,86	16	93,1	633,7	
Итого за день		1 401	40,64	37	163,94	1140,4	

(лист 10)

Рацион:

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	230	23,18	26	7,5	351	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукты свежие	120	0,48		14,4	56,4	14 541,01
	Итого за Завтрак	568	25,61	27	49,5	532,8	
Обед	Суп картофельный с чечевицей	300	7,04	7	25,7	187,5	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		54,3	1 229,1
	Пюре картофельное	185	4,02	6	27,17	181,2	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		803	37,73	25	93,01	602,8	
Итого за день		1 371	63,34	52	142,51	1135,6	

Итого за период	14 115	528,27	463	1748,67	13509,2	
Среднее значение за период	1 411,5	52,8	46,3	174,9	1350,9	

Составил

Утвердил _____