

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 14


О.А. Чупахина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А. Широканова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

с исключением высокоуглеводных продуктов (9 стол).

Возрастная группа: 7-11 лет.

Учебный год 2026,

зимнее меню

**Индивидуальное меню учеников ШУ №__ г.Екатеринбург с исключением
высокоуглеводных продуктов (9 стол). Возрастная группа: 7-11 лет. Учебный год 2026,
зимнее меню**

Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,41	6	21,53	166	14 539,14
	Чай ягодный (без сахара)	200	0,1		0,73	4,4	971,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Фрукты свежие, исключить сладкие (бананы, виноград, сладкие груши)	100	0,4		12	47	14 541,07
Итого за Завтрак		500	8,61	7	43,96	269,2	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный без сахара	60	1,01	4	2,79	54,6	45,01
	Бульон куриный с яйцом	200	7,14	3	15,53	116,4	14 567
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	25	3,25	212,7	437,06
	Рагу из овощей с кашей (крупя перловая)	150	4,28	6	16,35	132	1 651,07
	Лимонад апельсиновый без сахара	200	0,26		3,08	7,3	14 539,88
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		740	26,15	39	60,4	626,6	
Итого за день		1 240	34,76	46	104,36	895,8	

(лист 2)

Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром с хлебом ржаным	30	4,39	3	9,71	88,1	810,12
	Голубцы ленивые из мяса без рисовой крупы	190	20,49	17	6,94	303,9	967,08
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	50	0,43	4	3,57	54	1 631,01
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		500	27,29	24	30,24	498,2	
Обед							
	Суп-крем из разных овощей	200	5,06	9	14,5	156,3	960
	Индейка тушеная	100	16,78	2	2,97	98	288,04
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	150	6		26,25	125,8	0,07
	Морс ягодный (без сахара)	200	0,24		1,7	10,3	1 242,55
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		820	31,24	12	71,52	555,3	
Итого за день		1 320	58,53	36	101,76	1053,5	

Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	205	20,66	23	6,68	312,9	891
	Напиток Каркаде без сахара	200					1 899,1
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Итого за Завтрак	545	24,1	23	27,54	420,5	
Обед	Кукуруза отварная	60	6,8	3	9,6	80,9	604
	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Сметана	8	0,2	2	0,27	16,5	986,01
	Котлета из мяса кур	90	19,54	5	13,6	181,7	1 150
	Орзотто с овощами	150	3,31	8	22,96	176,2	911,02
	Отвар шиповника без сахара	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Итого за Обед	748	33,91	22	69,01	607,7	
Итого за день		1 293	58,01	45	96,55	1028,2	

(лист 4)

Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)

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	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Курица в сметанном соусе с куркумой	90	15,6	5	3,23	119	1 296,07
	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,27	5	22,79	152,7	1 032,06
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Завтрак	530	24,9	14	40,06	386,2	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной без огурцов консервированных	200	2,02	5	14,33	112	1 030,11
	Фиш- филе минтай	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,06
	Овощи тушеные в молочном соусе	165	5,11	5	18,47	142,1	7,36
	Компот из яблок и ягод (без сахара)	200	0,18		2,44	13,3	633,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Итого за Обед	705	28,25	37	57,64	685,9	
	Итого за день	1 235	53,15	51	97,7	1072,1	

Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)			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	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая без сахара	180	6,44	8	21,73	181,4	6,52
	Чай ягодный без сахара	200	0,11		0,79	4,8	971,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Завтрак	535	11,04	10	36,94	385,4	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,6	5	7,68	111,3	124
	Люля-кебаб	100	25,55	9	1,92	187,8	1 657,01
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	165	6,6		28,88	138,4	0,07
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		715	36,45	14	52,03	507,1	
Итого за день		1 250	47,49	24	88,97	892,5	

(лист 6)

Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,12	7	23,92	184,4	14 539,14
	Напиток Облепиховый без сахара	200	0,25		0,83	126,5	930,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие, исключить сладкие (бананы, виноград, сладкие груши)	120	0,48		14,4	56,4	14 541,07
	Итого за Завтрак	550	9,83	7	49,17	419,5	
Обед							
	Морковь отварная	100	1,27	4	6,58	72	1 488
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	13,9	4	0,85	92,5	14 613,19
	Плов перловый со свиной	150	9,57	18	35,19	352,3	1 018,05
	Компот из свежих яблок и апельсин без сахара	200	0,18		1,34	11,3	912,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		740	27,56	26	57,32	597,7	
Итого за день		1 290	37,39	33	106,49	1017,2	

Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)

Неделя: 2

День: вторник

Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза отварная	60	6,8	3	9,6	80,9	604
	Паприкаш из свинины	90	9,29	17	3,23	203,4	14 666
	Фасоль стручковая отварная	150	1,78	4	3,69	55,2	8,48
	Чай ягодный (без сахара)	200	0,1		0,73	4,4	971,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Завтрак		540	20,61	24	30,61	413,5	
Обед							
	Салат из свежей капусты и моркови без сахара	60	1,54	2	3,88	44,2	8,23
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной, крупа овсяная	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058,06
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Овощи тушеные под сметанным соусом	150	3,29	10	11,56	150,2	7,32
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
Итого за Обед		750	28,1	35	46,93	625,6	
Итого за день		1 290	48,71	59	77,54	1039,1	

(лист 8)

Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая без сахара	180	6,44	8	21,73	181,4	6,52
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
		535	10,93	10	36,15	380,6	
Итого за Завтрак							
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15
	Тефтели мясные с луком	100	15,12	11	10,51	239,1	907
	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом без сахара	20	0,17	2	1,43	21,6	1 631,01
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	150	4,67	5	21,16	150,5	1 032,01
	Отвар шиповника без сахара	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Фрукты свежие, исключить сладкие (бананы, виноград, сладкие груши)	150	0,6	1	18	70,5	14 541,07
		860	24,72	24	71,77	657,3	
Итого за Обед		1 395	35,65	34	107,92	1037,9	
Итого за день							

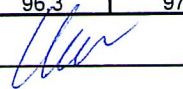
Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская	90	3,04	12	12,11	172	14 524,01
	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5	7,17
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 628
	Фрукты свежие, исключить сладкие (бананы, виноград, сладкие груши)	100	0,4		12	47	14 541,07
		565	6,74	23	39,36	396	
Итого за Завтрак							
Обед	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	210	1,6	4	9,38	75,9	1 165,06
	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8	255
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	150	6		26,25	125,8	0,07
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
		700	31,37	11	66,13	497,3	
Итого за Обед							
Итого за день							
Рацион: Екатеринбург СД (9 стол)			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Фрукты свежие, исключить сладкие (бананы, виноград, сладкие груши)	100	0,4		12	47	14 541,07
		540	23,26	23	32,07	421,9	
Итого за Завтрак							
Обед	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		54,3	1 229,1
	Морковь отварная	180	2,28	8	11,84	129,6	1 488
	Морс ягодный (без сахара)	200	0,24		1,7	10,3	1 242,55
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
		720	34,4	23	44,04	388,8	
Итого за Обед							
Итого за день							

Итого за период	12 838	469,46	408	962,89	9740,3	
Среднее значение за период	1 283,8	46,9	40,8	96,3	974	

Составил



Утвердил



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733414

Владелец Чупахина Ольга Александровна

Действителен с 31.01.2026 по 31.01.2027