

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 14



О.А. Чупахина



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
с исключением высокоуглеводных продуктов (9 стол).

Возрастная группа: 12 лет и старше.

Учебный год 2026,

зимнее меню

**Индивидуальное меню учеников ШУ №\_\_ г.Екатеринбург с исключением высокоуглеводных продуктов (9 стол). Возрастная группа: 12 лет и старше. Учебный год 2026, зимнее меню**

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,12	7	23,92	184,4	14 539,14
	Чай ягодный (без сахара)	200	0,1		0,73	4,4	971,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Фрукты свежие, исключить сладкие (бананы, виноград, сладкие груши)	120	0,48		14,4	56,4	14 541,07
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>10,25</b>	<b>8</b>	<b>53,6</b>	<b>322,9</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный без сахара	100	1,69	7	4,65	91	45,01
	Бульон куриный с яйцом	250	8,92	3	19,42	145,5	14 567
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Рагу из овощей с кашей (крупя перловая)	180	5,13	7	19,62	158,4	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>30,57</b>	<b>46</b>	<b>69,78</b>	<b>742,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 420</b>	<b>40,82</b>	<b>54</b>	<b>123,38</b>	<b>1065</b>		

(лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром с хлебом ржаным	30	4,39	3	9,71	88,1	810,12
	Голубцы ленивые из мяса без рисовой крупы	240	25,88	22	8,77	383,9	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32,68</b>	<b>29</b>	<b>32,07</b>	<b>578,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп-крем из разных овощей	260	6,58	11	18,85	203,2	960
	Индейка тушеная	100	16,78	2	2,97	98	288,04
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	180	7,2		31,5	151	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)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>33,3</b>	<b>14</b>	<b>77,78</b>	<b>610</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>65,98</b>	<b>43</b>	<b>109,85</b>	<b>1188,2</b>		

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	220	22,17	25	7,17	335,8	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	560	25,61	25	28,03	443,4	
Обед	Кукуруза отварная	100	11,33	6	16	134,9	604
	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	260	1,84	6	11,98	107,7	14 538,5
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	986,01
	Котлета из мяса кур безглютеновая	100	29,5	3	0,05	24,3	1 150,03
	Орзотто с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	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	890	49,53	26	69,28	568,6	
Итого за день	1 450	75,14	51	97,31	1012		

(лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат		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	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296,07
	Каша гречневая вязкая с овощами	180	5,12	6	27,35	183,2	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	610	29,51	17	47,66	471,4	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной без огурцов консервированных	300	3,03	8	21,5	167,9	1 030,11
	Фиш- филе минтай	100	18,3	27	9,04	348,9	1 699,06
	Овощи тушеные в молочном соусе	185	5,72	6	20,71	159,3	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	825	29,87	41	67,05	759	
Итого за день	1 435	59,38	58	114,71	1230,4		

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат 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	220	7,88	9	26,55	221,8	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	575	12,48	11	41,76	425,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,28	7	10,97	159	124
	Люля-кебаб	110	28,11	10	2,11	206,5	1 657,01
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	180	7,2		31,5	151	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
	<b>Итого за Обед</b>	830	40,29	17	58,13	586,1	
<b>Итого за день</b>	1 405	52,77	28	99,89	1011,9		

(лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	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	300	16,68	4	1,02	111	14 613,19
	Плов перловый со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018,05
	Компот из свежих яблок и апельсин без сахара	200	0,18		1,34	11,3	912,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	<b>Итого за Обед</b>	830	32,87	32	65,88	716,2	
<b>Итого за день</b>	1 380	42,7	39	115,05	1135,7		

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза отварная	100	11,33	6	16	134,9	604
	Паприкаш из свинины	100	10,32	19	3,59	226,1	14 666
	Фасоль стручковая отварная	180	2,14	4	4,42	66,2	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>26,53</b>	<b>29</b>	<b>38,1</b>	<b>501,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежей капусты и моркови без сахара	100	2,56	4	6,47	73,7	8,23
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной, крупа овсяная	250	2,97	7	16,43	137	1 058,06
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	Овощи тушеные под сметанным соусом	180	3,95	12	13,88	180,2	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>32,12</b>	<b>43</b>	<b>55,13</b>	<b>735,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>58,65</b>	<b>72</b>	<b>93,23</b>	<b>1236,6</b>	

(лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая без сахара	200	7,16	8	24,14	201,6	6,52
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>11,65</b>	<b>10</b>	<b>38,56</b>	<b>400,8</b>	
<b>Обед</b>							
	Ши "Новгородские" со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	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	180	5,6	6	25,39	180,6	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>940</b>	<b>26,03</b>	<b>26</b>	<b>77,83</b>	<b>713,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 495</b>	<b>37,68</b>	<b>36</b>	<b>116,39</b>	<b>1114,7</b>	

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская	100	3,38	14	13,46	191,1	14 524,01
	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2	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
<b>Итого за Завтрак</b>		605	7,41	27	42,09	441,8	
Обед	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	300	2,29	5	13,4	108,5	1 165,06
	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8	255
	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	180	7,2		31,5	151	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
<b>Итого за Обед</b>		820	33,26	12	75,4	555,1	
<b>Итого за день</b>		1 425	40,67	39	117,49	996,9	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат Неделя: 2

День: пятница

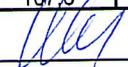
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	220	22,17	25	7,17	335,8	891
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,06		0,19		686,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	40	2,64		13,36	69,6	1 628
	Фрукты свежие, исключить сладкие (бананы, виноград, сладкие груши)	100	0,4		12	47	14 541,07
<b>Итого за Завтрак</b>		560	25,27	25	32,72	452,4	
Обед	Суп картофельный с чечевицей	300	7,04	7	25,7	187,5	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	110	26,99	12		59,7	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)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
<b>Итого за Обед</b>		840	39,85	28	55,94	474,1	
<b>Итого за день</b>		1 400	65,12	53	88,66	926,5	

Итого за период	14 360	538,91	473	1075,96	10917,9	
Среднее значение за период	1 436	53,9	47,3	107,6	1091,8	

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