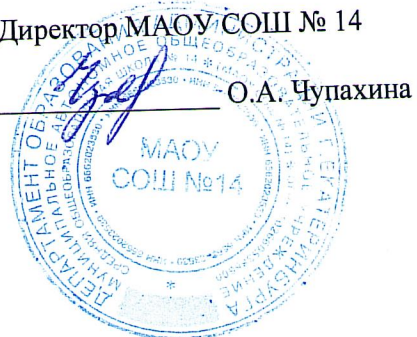


Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 14



О.А. Чупахина

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»



Е.А. Широканова

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

с исключением глютена: пшеница, рожь, ячмень, овес.

Возрастная группа: 12 лет и старше.

Учебный год 2026,

зимнее меню

Индивидуальное меню учеников ШУ №___ г.Екатеринбург с исключением глютена:
пшеница, рожь, ячмень, овес. Возрастная группа: 12 лет и старше. Учебный год 2026,

зимнее меню

День: понедельник

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						250,5	845,04
	Каша гречневая вязкая	220	9,57	8	34,56	60,2	971
	Чай ягодный	200	0,1		16	65,5	1 304
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	56,4	14 541,01
	Фрукты свежие	120	0,48		14,4	432,6	
Итого за Завтрак		558	12,04	9	77,4		
Обед						144,5	45
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком. Витаминный	100	1,28	2	30,02	145,5	14 567
	Бульон куриный с яйцом	250	8,92	3	19,42	283,8	437,1
	Гуляш из мяса свинины без муки	100	13,78	26	4	264,5	512
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	103,3	14 539,89
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	65,5	1 304
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	1007,1	
		848	30,45	39	135,42	1439,7	
Итого за Обед		1 406	42,49	48	212,82		
Итого за день							

(лист 2)

День: вторник

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						54,5	97
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		120,1	967
	Голубцы ленивые из мяса	120	8,64	6	7,22	195,9	995
	Пюре картофельное	200	4,35	7	29,37	26,8	14 539,27
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	65,5	1 304
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	462,8	
Итого за Завтрак		553	19,12	18	55,53		
Обед						102,1	960,11
	Суп-крем из разных овощей без муки пшеничной	250	1,95	5	11,39	98	288,15
	Индейка тушеная без муки пшеничной	100	16,78	2	2,97	196,1	216
	Картофель тушеный	180	3,36	10	23,98	114,3	1 242
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	95,3	976
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	65,5	1 304
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	671,3	
		878	24,74	19	91,22	1134,1	
Итого за Обед		1 431	43,86	37	146,75		
Итого за день							

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	200	0,57		3,61	15	1 899
	Мандарины	120	0,96		9	45,6	975
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Завтрак		558	25,59	26	32,22	461,9	
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	29,5	3	0,05	24,3	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	40,08	19	105,47	651,9	
Итого за день		1 406	65,67	45	137,69	1 113,8	

(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 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	290	2,67	2	13,92	84,6	14 538,33
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	986,01
	Курица по Сицилийски безглютеновая	110	20,71	7	7,24	280,9	1 024,07
	Картофель по-деревенски, 150	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	30,09	25	74,06	752,5	
Итого за день		1 406	59,71	43	130,64	1 264	

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 без муки пшеничной	125	2,51	2	4,4	132	935,05
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	220	9,5	10	48,31	322,7	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
		563	14	13	81,15	580,4	
Итого за Завтрак							
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
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
		808	36,54	28	73,98	720,6	
Итого за Обед							
Итого за день			1 371	50,54	41	155,13	1301

(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 гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	235	10,96	10	52,37	340,3	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	100	0,4		12	47	14 541,01
		553	13,47	11	103,54	562,9	
Итого за Завтрак							
Обед	Бульон куриный с яйцом	250	8,92	3	19,42	145,5	14 567
	Плов со свининой	250	20,12	46	60,98	639,3	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
		838	31,57	50	128,48	1037,4	
Итого за Обед							
Итого за день			1 391	45,04	61	232,02	1600,3

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		
Завтрак							812
	Кукуруза консервированная	100	2,05	4	10,8	89	
	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							818
	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	
	Суп "Кубанский" (1вариант)	300	16,44	4	36,3	239,7	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		868	53,34	23	118,93	890,6	
Итого за день		1 466	72,02	54	206,22	1595,9	

(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		
Завтрак							235,05
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	6,18	6	34,85	215,2	
	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
		563	13,45	13	74,77	617,7	
Итого за Завтрак							
Обед							124,15
	Щи "Новгородские" со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	
	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
		968	33,79	38	149,4	1128,4	
Итого за Обед		1 531	47,24	51	224,17	1746,1	
Итого за день							

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 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	190	8,03	5	47,97	276,7	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	808	31,07	16	94,36	641	
Итого за день		1 406	40,85	37	165,2	1 147,7	

(лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше Комплекс ШУ Екат

Неделя: 2

День: пятница

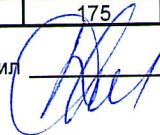
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	235	23,68	27	7,66	358,7	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак	553	26,03	28	47,26	531,1	
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
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	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	808	40,07	26	92,28	603,3	
Итого за день		1 361	66,1	54	139,54	1 134,4	

Итого за период	14 175	533,52	471	1750,18	13477	
Среднее значение за период	1 417,5	53,4	47,1	175	1347,7	

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