

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: 7-11 лет.

Учебный год 2026,

зимнее меню

Индивидуальное меню учеников ШУ № ___ г. Екатеринбург с исключением глютена:
пшеница, рожь, ячмень, овес. Возрастная группа: 7-11 лет. Учебный год 2026, зимнее

меню

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							845,04
	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7	31,41	227,7	971
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	1 304
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	14 541,01
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	
		518	11,09	8	71,85	400,4	
Итого за Завтрак							
Обед							45
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком. Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	14 567
	Бульон куриный с яйцом	200	7,14	3	15,53	116,4	437,1
	Гуляш из мяса свинины без муки	90	12,4	23	3,6	255,4	512
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	14 539,89
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	1 304
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	
		718	26,06	34	111,71	847,7	
Итого за Обед		1 236	37,15	42	183,56	1248,1	
Итого за день							

(лист 2)

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							97
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	967
	Голубцы ленивые из мяса	90	6,48	5	5,42	90,1	995
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	14 539,27
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	1 304
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	
		503	16,52	16	50,8	413,2	
Итого за Завтрак							
Обед							960,11
	Суп-крем из разных овощей без муки пшеничной	200	1,56	4	9,11	81,7	288,15
	Индейка тушеная без муки пшеничной	100	16,78	2	2,97	98	216
	Картофель тушеный	150	2,8	8	19,98	163,5	1 242
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	976
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	1 304
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	
		798	23,79	16	84,94	618,3	
Итого за Обед		1 301	40,31	32	135,74	1031,5	
Итого за день							

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню		Неделя: 1			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								891
	Омлет запеченный или паровой	205	20,66	23	6,68	312,9	15	1 899
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	6	30,4	975
	Мандарины	80	0,64		6	12,44	65,5	1 304
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	28,73	423,8		
Итого за Завтрак		503	23,76	24				
Обед								812
	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4		1 021
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5		
	Котлета из мяса кур безглютеновая	90	19,48	5	13,13	179,6		1 150,03
	Рис с овощами	150	3,38	4	34,07	183,4		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		718	28,18	17	104,68	710		
Итого за день		1 221	51,94	41	133,41	1133,8		

(лист 4)

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню		Неделя: 1			День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								1 157
	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	119	1 296,25
	Курица в сметанном соусе с куркумой без муки пшеничной	90	15,6	5	3,23			1 032,06
	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,27	5	22,79	152,7		14 539,27
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		1 304
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5		
Итого за Завтрак		518	25,01	15	48,98	426,3		
Обед								14 538,33
	Рассольник ленинградский с рисом	250	2,3	2	12	73		986,01
	Сметана	8	0,2	2	0,27	16,5		1 024,07
	Курица по Сицилийски безглютеновая	100	18,82	7	6,59	255,4		
	Картофель по-деревенски, 150	150	3,78	11	30,37	238		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		726	27,03	23	65,35	663,7		
Итого за день		1 244	52,04	38	114,33	1090		

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню		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	180	7,78	8	39,53	264,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Итого за Завтрак	523	12,28	11	72,37	521,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	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	708	30,34	23	64,96	611,4	
Итого за день	1 231	42,62	34	137,33	1133,2		

(лист 6)

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню		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	200	9,32	8	44,57	289,6	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
	Итого за Завтрак	518	11,83	9	95,74	512,2	
Обед	Бульон куриный с яйцом	200	7,14	3	15,53	116,4	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	758	27,38	45	117,27	931,6		
Итого за день	1 276	39,21	54	213,01	1443,8		

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Паприкаш из свинины	90	9,29	17	3,23	203,4	14 666
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	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		518	16,11	26	75,2	602,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский" (1вариант)	250	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	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		728	43,27	17	101,64	734,8	
Итого за день		1 246	59,38	43	176,84	1337,7	

(лист 8)

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню		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	180	5,06	5	28,52	176,1	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		523	12,33	12	68,44	578,6
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	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	150	9,32	6	48,62	284,6	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		888	31,54	36	137,84	1045	
Итого за день		1 411	43,87	48	206,28	1623,6	

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская безглютеновая	90	3,04	12	12,11	172	14 524,28
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	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		558	8,79	18	65,08	458,3
Обед	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,06
	Биточек из курицы гипоаллергенный	100	18,85	5	12,95	171,8	2,34
	Рис отварной с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	218,5	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		718	29	14	82,03	564,7
Итого за день		1 276	37,79	32	147,11	1023	

(лист 10)

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню		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	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		518	22,51	24	46,12	477,7
Обед	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	21,42	156,3	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		54,3	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	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		718	35,8	23	83,59	537,4	
Итого за день		1 236	58,31	47	129,71	1015,1	

Итого за период	12 678	462,62	411	1577,32	12079,8	
Среднее значение за период	1 267,8	46,3	41,1	157,7	1208	

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