

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 14



О.А. Чупахина



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А.Широканова

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

с исключением лактозы: молоко, кисломолочные продукты,
сметана, творог, сыр, масло сливочное.

Возрастная группа: 7-11 лет.

Учебный год 2026

зимнее меню

Индивидуальное меню учеников ШУ №__ г.Екатеринбург с исключением лактозы:
молоко, кисломолочные продукты, сметана, творог, сыр, масло сливочное. Возрастная
группа: 7-11 лет. Учебный год 2026, зимнее меню

Рацион: Меню безлактозное		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Печенье детское (конд изд) состав без молочных продуктов или замена на яблоко	50	3,38	4	23,75	185	1 141,12
	Итого за Завтрак	525	32,06	35	98,59	834,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	90	8,42	6	8,89	118,8	437,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	750	22,24	20	134,23	775	
Итого за день		1 275	54,3	55	232,82	1609,6	

(лист 2)

Рацион: Меню безлактозное		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5	1 046
	Голубцы ленивые из мяса	90	6,48	5	5,42	90,1	967
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	500	14,5	15	83,1	480,5	
Обед	Суп-крем из разных овощей без муки пшеничной	200	1,56	4	9,11	81,7	960,11
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Индейка тушеная	200	33,56	4	5,93	196	288,04
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	200	7,61	5	48,56	273,7	6,16
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	990	49,6	16	144,81	936,8	
	Итого за день	1 490	64,1	31	227,91	1417,3	

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	15	1 899
	Мандарины	80	0,64		6	30,4	975
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	500	12,76	13	68,93	419,3	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	750	30,99	21	112,84	758,5	
	Итого за день	1 250	43,75	34	181,77	1177,8	

(лист 4)

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,78	3	4,56	45,7	14 538,13
	Курица в белом соусе с куркумой	90	15,6	5	3,23	119	1 296,22
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,71	4	36,42	205,3	6,16
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	530	25,5	13	75,7	482	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	200	1,83	4	15,6	107,9	1 030,01
	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	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
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	700	29,28	24	89,2	752,4	
Итого за день		1 230	54,78	37	164,9	1234,4	

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша пшенная вязкая без молока с маслом растительным	200	5,75	9	27,79	239,5	490,05
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	41,65	142	897
	Итого за Завтрак	500	17,2	16	85,79	520,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	200	1,44	1	7,98	51,8	1 047,01
	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
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	33,75	19	90,9	628,1	
Итого за день		1 200	50,95	35	176,69	1148,3	

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	500	29,26	31	97,33	748,7	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	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
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	790	27,54	48	134,5	995,5	
Итого за день		1 290	56,8	79	231,83	1744,2	

Рацион: Меню безлактозное

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 без сметаны	90	9,29	17	3,23	203,4	14 666,01
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	530	17,43	26	87,75	622,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский" (1вариант) с маслом растительным	200	10,96	2	24,2	159,8	14 613,35
	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
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	710	43,45	17	116,11	765,1	
	Итого за день	1 240	60,88	43	203,86	1387,7	

(лист 8)

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6	4,4	131,3	2,13
	Каша рисовая безмолочная	180	4,76	7	48,42	267,9	512,04
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	510	22,07	14	93,81	548,2	
Обед	Щи "Новгородские" без сметаны	200	1,52	5	7,31	106	124,26
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7	901
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	150	8,39	12	38,01	289,3	6,9
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	5,41		32,58	156,3	1 489,02
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	930	33,96	43	154,55	1150,2	
Итого за день		1 440	56,03	57	248,36	1698,4	

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская без молока	90	3,04	12	12,11	172	14 524,23
	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,6	9	35,46	241,1	1 301
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Завтрак	500	9,39	22	68,62	517,6	
Обед	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,06
	Биточек из курицы	90	18,84	7	11,02	183,4	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом с маслом растительным	150	6,34	4	37,87	218,5	516,07
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	700	32,48	16	104,97	655,6	
Итого за день		1 200	41,87	38	173,59	1173,2	

(лист 10)

Рацион: Меню безлактозное

Неделя: 2

День: пятница

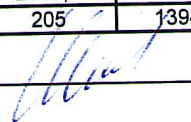
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,8	162,7	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	6,9
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	510	35,02	22	89,56	655	
Обед	Суп картофельный с чечевицей	200	4,7	4	17,14	125	139,19
	Рыба запеченная с луком	100	10,78	4	4,68	94,3	1 743
	Картофель отварной с маслом растительным	150	3	8	29,55	200,9	1 301
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Итого за Обед	710	24,48	18	118,61	697,4	
Итого за день		1 220	59,5	40	208,17	1352,4	

Итого за период	12 835	542,96	449	2049,9	13943,3	
Среднее значение за период	1 283,5	54,3	44,9	205	1394,3	

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