

индивидуальное меню учеников шу № ___ г.Екатеринбург с исключением лактозы:
молоко, кисломолочные продукты, сметана, творог, сыр, масло сливочное. 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		
Завтрак							
	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	180	10,07	14	45,61	347,2	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		555	33,74	37	106,19	892,5	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком. Витаминный	100	1,28	2	30,02	144,5	45
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132	437,01
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	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		890	26,45	24	164,28	944,8	
Итого за день		1 445	60,19	61	270,47	1837,3	

(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		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	30	1,61	1	16,64	77,5	1 046
	Голубцы ленивые из мяса	100	7,2	5	6,02	100,1	967
	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 пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Завтрак		550	16,89	17	97,94	559,1	
Обед							
	Суп-крем из разных овощей без муки пшеничной	250	1,95	5	11,39	102,1	960,11
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Индейка тушеная	100	16,78	2	2,97	98	288,04
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	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	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	33,4	15	145,86	858,9	
Итого за день		1 480	50,29	32	243,8	1418	

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	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	15	1 899
	Мандарины	100	0,8		7,5	38	975
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
Итого за Завтрак		550	13,63	15	77,24	472,1	
Обед	Кукуруза консервированная	100	2,05	4	10,8	89	812
	Борщ с капустой и картофелем (безмолочное меню)	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Котлета из мяса кур	100	21,72	5	15,11	201,9	1 150
	Орзотто с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	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		890	35,95	26	132,14	897,5	
Итого за день		1 440	49,58	41	209,38	1369,6	

(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 свеклы отварной	100	1,3	5	7,6	76,1	14 538,13
	Курица в белом соусе с куркумой	100	17,33	5	3,59	132,2	1 296,22
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	180	6,85	5	43,71	246,3	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		610	28,89	16	86,39	566,6	
Обед	Рассольник ленинградский без сметаны	250	2,29	5	19,51	134,9	1 030,01
	Курица по Сицилийски	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,03
	Картофель по-деревенски	180	4,53	13	36,44	285,6	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Обед		810	33,36	28	118,94	908,4	
Итого за день		1 420	62,25	44	205,33	1475	

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	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Каша пшеничная вязкая без молока с маслом растительным	250	7,18	11	34,73	299,3	490,05
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	41,65	142	897
	Итого за Завтрак	550	18,63	18	92,73	580	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	250	1,8	2	9,98	64,8	1 047,01
	Люля-кебаб	100	25,55	9	1,92	187,8	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
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Итого за Обед	810	39,29	24	113,08	759,4	
	Итого за день	1 360	57,92	42	205,81	1339,4	

(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	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	210	11,75	16	53,21	405	6,9
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Итого за Завтрак	550	33,76	36	113,26	857,8	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	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
	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	880	32	54	151,46	1126,9		
Итого за день	1 430	65,76	90	264,72	1984,7		

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		
Завтрак	Кукуруза консервированная	100	2,05	4	10,8	89	812
	Паприкаш из свинины без сметаны	100	10,32	19	3,59	226,1	14 666,01
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак		610	20	31	99,84	725
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,91	93,6	818
	Суп "Кубанский" (1вариант) с маслом растительным	250	13,7	3	30,25	199,8	14 613,35
	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
	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		860	54,47	23	139,98	948,1
Итого за день		1 470	74,47	54	239,82	1673,1	

(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	Курица тушеная с морковью	120	16,92	8	5,28	157,6	2,13
	Каша рисовая безмолочная	210	5,55	8	56,49	312,5	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		560	25,68	17	102,76	619,1
Обед	Ши "Новгородские" без сметаны	250	1,9	6	9,14	132,5	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)	180	10,07	14	45,61	347,2	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		1 010	36,02	46	163,98	1234,6	
Итого за день		1 570	61,7	63	266,74	1853,7	

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 без молока	100	3,38	14	13,46	191,1	14 524,23
	Картофель отварной с маслом растительным	220	4,4	11	43,34	294,7	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	550	10,53	26	77,85	590,3	
Обед	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,06
	Биточек из курицы	100	20,93	7	12,24	203,8	255
	Фузилли отварные с зеленым соусом с маслом растительным	180	7,61	5	45,44	262,1	516,07
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Итого за Обед	810	38,14	19	129,17	792	
Итого за день	1 360	48,67	45	207,02	1382,3		

(лист 10)

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

День: пятница

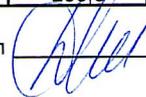
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,8	162,7	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая (с растительным маслом)	220	12,31	17	55,74	424,3	6,9
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Итого за Завтрак	550	37,26	25	99,69	732,1	
Обед	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	21,42	156,3	139,19
	Рыба запеченная с луком	100	10,78	4	4,68	94,3	1 743
	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,6	9	35,46	241,1	1 301
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Итого за Обед	810	28,17	22	141,98	823,2	
Итого за день	1 360	65,43	47	241,67	1555,3		

Итого за период	14 335	596,26	519	2354,76	15888,4	
Среднее значение за период	1 433,5	59,6	51,9	235,5	1588,8	

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