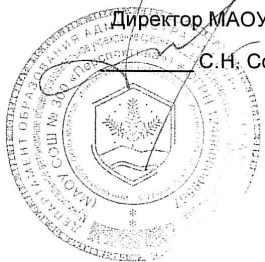


Согласовано

Директор МАОУ СОШ №300

С.Н. Сомов



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А.Широканова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
Безглютеновое  
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд для учеников ШУ №300 г.Екатеринбург с непереносимостью глютена (завтрак, обед), возрастная группа: 1-4 класс, всесезонное  
 Рацион: Меню 7-11лет Екб ШУ №300 БГ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	31,79	242,6	883
	Кисломолочный напиток	125	3,63	3	5	63,1	1 604
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>12,98</b>	<b>12</b>	<b>65,77</b>	<b>438,4</b>	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Плов со свиной	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>22,39</b>	<b>48</b>	<b>105,11</b>	<b>906,7</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 265</b>	<b>35,37</b>	<b>60</b>	<b>170,88</b>	<b>1345,1</b>		

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Екб ШУ №300 БГ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	35	0,28		0,98	5,3	836
	Свинина тушеная в бульоне	90	13,74	12	7,08	305,2	1 336,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	30	3,15	2	20,73	109,2	1 304
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>20,97</b>	<b>20</b>	<b>72,34</b>	<b>666,9</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Азу из курицы без глютена	90	0,82	9	6,48	110	1 387,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>18,36</b>	<b>22</b>	<b>118,1</b>	<b>748,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 215</b>	<b>39,33</b>	<b>42</b>	<b>190,44</b>	<b>1415,2</b>		

Рацион: Меню 7-11лет Екб ШУ №300 БГ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	16	3,42	274,7	891
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21,4</b>	<b>17</b>	<b>56,62</b>	<b>564,1</b>	
Обед	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,48	2	12	73	14 538,33
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Соус томатный безглютеновый с маслом	20	0,01	1	0,38	10,6	1 126,02
	Картофель запеченный	150	3,3	6	26,9	171,6	1 317
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>29,95</b>	<b>18</b>	<b>69,99</b>	<b>556,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 250</b>	<b>51,35</b>	<b>35</b>	<b>126,61</b>	<b>1121</b>		

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Екб ШУ №300 БГ

Неделя: 1

День: четверг

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
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>11,92</b>	<b>9</b>	<b>86,39</b>	<b>469,6</b>	
Обед	Суп Харчо	250	1,76	6	12,25	157,1	577,07
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом без муки пшеничной	100	17,87	6	3,71	136,3	1 296,06
	Картофель тушеный	150	2,8	8	19,98	163,5	216
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>24,88</b>	<b>21</b>	<b>74,12</b>	<b>631,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 240</b>	<b>36,8</b>	<b>30</b>	<b>160,51</b>	<b>1101</b>		

Рацион: Меню 7-11лет Экб ШУ №300 БГ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	40	0,44		5,5	49,5	835
	Чахохбили.без глютена	90	12,98	11	2,16	117,3	1 436,11
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,04	18	76,6	551	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Митболы безглютеновые	80	11,19	10	1,86	101,1	1 436,03
	Соус молочный безглютеновый	20	0,7	2	1,9	26,1	261,15
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
<b>Итого за Обед</b>		720	19,32	25	77,17	570,5	
<b>Итого за день</b>		1 220	44,36	43	153,77	1121,5	

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Экб ШУ №300 БГ

Неделя: 2

День: понедельник

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
	Сыр порциями (I вариант)	20	4,64	6		72,8	5,17
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	5,36	7	33,27	236,9	235,05
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,3	19	53,94	487,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Свинина по-мексикански безглютеновая	90	10,59	26	3,78	287,9	437,19
	Рагу из овощей без муки пшеничной	150	3,21	7	21,22	157,3	959,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
<b>Итого за Обед</b>		710	22,13	40	84,66	786,3	
<b>Итого за день</b>		1 210	40,43	59	138,6	1274,1	

Рацион: Меню 7-11лет Экб ШУ №300 БГ		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из мяса Акварелька без муки пшеничной	90	17	17	2,5	228,1	5 817,01
	Соус томатный безглютеновый с маслом	50	0,03	3	0,96	26,5	1 126,02
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	<b>Итого за Завтрак</b>		510	28,55	27	81,9	672,2
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,27	6	13,85	120,9	1 175
	Курица по Сицилийски безглютеновая	90	16,94	6	5,93	229,8	1 024,07
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	<b>Итого за Обед</b>		740	25,4	19	98,66	780,1
<b>Итого за день</b>		1 250	53,95	46	180,56	1452,3	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Экб ШУ №300 БГ		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Янтарная из пшена с яблоками	190	0,6	1	7,39	39,4	874,01
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		510	3,3	2	39,71	186
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Биточек из курицы гипоаллергенный	90	16,97	4	11,66	154,6	2,34
	Соус томатный безглютеновый с маслом	30	0,02	2	0,58	15,9	1 126,02
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
<b>Итого за Обед</b>		740	22,13	15	71	721	
<b>Итого за день</b>		1 250	25,43	17	110,71	907	

Рацион: Меню 7-11лет Екб ШУ №300 БГ		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	40	0,32		1,12	6	836
	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	Рис с овощами	150	3,38	4	34,07	183,4	1 633,28
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	32,61	21	65,61	582
Обед	Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	13,9	4	0,85	92,5	14 613,19
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	<b>Итого за Обед</b>		720	29,74	14	42,77	415,2
<b>Итого за день</b>		1 220	62,35	35	108,38	997,2	

Рацион: Меню 7-11лет Екб ШУ №300 БГ		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Омлет запеченный или паровой	150	15,12	14	2,85	228,9	891
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	<b>Итого за Завтрак</b>		520	18,17	15	52,8	509,1
Обед	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	<b>Итого за Обед</b>		720	28,58	38	87,13	852,7
<b>Итого за день</b>		1 240	46,75	53	139,93	1361,8	

Итого за период	12 360	436,12	420	1480,39	12096,2	
Среднее значение за период	1 236	43,6	42	148	1209,6	

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026