



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) 5-11 КЛАСС

**Индивидуальное меню пригоавливаемых блюд для учеников ШУ №300 г.Екатеринбург
с непереносимостью глютена (завтрак, обед), возрастная группа: 12 лет и старше,
всесезонное**

Рацион: Меню возр 12 лет и старше Екб ШУ №300 БГ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	220	7,91	9	34,97	266,9	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
Итого за Завтрак		565	13,7	13	68,95	462,7	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,28	7	10,97	159	124
	Плов со свиной	250	20,12	46	60,98	639,3	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
	Итого за Обед	800	25,18	54	114,26	1009,9	
Итого за день		1 365	38,88	67	183,21	1472,6	

(лист 2)

Рацион: Меню возр 12 лет и старше 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	40	0,32		1,12	6	836
	Свинина тушеная в бульоне	100	15,26	14	7,86	339,1	1 336,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	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
Итого за Завтрак		550	23,25	23	80,67	745,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	300	7,06	7	25,78	200	139
	Азу из курицы без глютена	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,07
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Обед		800	21,5	25	132,85	850,8	
Итого за день		1 350	44,75	48	213,52	1596,4	

Рацион: Меню возр 12 лет и старше 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	200	20,16	18	3,8	305,3	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
	Итого за Завтрак	540	23,42	19	57	594,7	
Обед	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,77	3	14,4	87,5	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	180	3,96	7	32,27	205,9	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
Итого за Обед	810	30,9	20	77,76	605,7		
Итого за день	1 350	54,32	39	134,76	1200,4		

(лист 4)

Рацион: Меню возр 12 лет и старше 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	240	11,19	10	53,48	347,5	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
	Итого за Завтрак	560	13,79	11	95,3	527,5	
Обед	Суп Харчо	300	2,11	7	14,7	188,5	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	180	3,36	10	23,98	196,1	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
Итого за Обед	800	25,79	24	80,57	695,4		
Итого за день	1 360	39,58	35	175,87	1222,9		

Рацион: Меню возр 12 лет и старше Екб 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	100	14,42	13	2,4	130,3	1 436,11
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	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
Итого за Завтрак		540	28,35	21	86,57	620,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	300	2,29	8	16,41	149,3	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	180	3,91	6	26,44	176,3	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
Итого за Обед		800	20,35	27	84,31	624,7	
Итого за день		1 340	48,7	48	170,88	1245,6	

(лист 6)

Рацион: Меню возр 12 лет и старше Екб 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 (1 вариант)	20	4,64	6		72,8	5,17
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	282	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
Итого за Завтрак		540	19,32	20	60,28	532,9	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	300	7,06	7	25,78	200	139
	Свинина по-мексикански безглютеновая	100	11,77	29	4,2	319,9	437,19
	Рагу из овощей без муки пшеничной	180	3,85	8	25,46	188,7	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
Итого за Обед		800	25,13	45	93,62	883,1	
Итого за день		1 340	44,45	65	153,9	1416	

Рацион: Меню возр 12 лет и старше Екб 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	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		540	30,42	28	91,63	729,1	
Обед	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Рассольник домашний со сметаной	300	2,73	8	16,61	145,1	1 175
	Курица по Сицилийски безглютеновая	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,07
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	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
Итого за Обед		830	28,46	23	109,49	874	
Итого за день		1 370	58,88	51	201,12	1603,1	

Рацион: Меню возр 12 лет и старше Екб 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	250	0,79	1	9,72	51,8	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	120	0,48		14,4	56,4	14 541,01
	Итого за Завтрак		590	3,57	2	44,44	207,8
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	300	2,29	8	16,41	149,3	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	180	0,54	1	4,37	269,7	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
Итого за Обед		820	22,6	16	74,46	790,9	
Итого за день		1 410	26,17	18	118,9	998,7	

Рацион: Меню возр 12 лет и старше 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	100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Рис с овощами	180	4,05	4	40,88	220,1	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
Итого за Завтрак		540	36,26	23	72,58	647,6	
Обед	Бульон куриный с зеленью и яйцом	300	16,68	4	1,02	111	14 613,19
	Рыба запеченная с томатами	100	10,44	4	2,39	87,6	135,01
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	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
Итого за Обед		800	33,17	15	47,35	463	
Итого за день		1 340	69,43	38	119,93	1110,6	

(лист 10)

Рацион: Меню возр 12 лет и старше 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	180	18,14	16	3,42	274,7	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
Итого за Завтрак		550	21,19	17	53,37	554,9	
Обед	Солянка домашняя со сметаной	300	6,88	16	11,45	221,3	157
	Мясо "Пикантное"	100	11,23	18	8,65	284,1	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	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
Итого за Обед		800	31,6	42	98,77	946,5	
Итого за день		1 350	52,79	59	152,14	1501,4	

Итого за период	13 575	477,95	468	1624,23	13367,7	
Среднее значение за период	1 357,5	47,8	46,8	162,4	1336,8	

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