Согласовано

Директор МБОУ СОШ №300

_____ С.Н. Сомов

18.09.2024

Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

_____ Е.А.Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС

(Безглютеновая диета)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл безглютеновое **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	271	848
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03
Итого за Завтрак		553	13,6	13	82,09	507,3	
Обед							
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	60	0,7	6	9,46	89,3	14 519,01
	Борщ с морской капустой и сметаной	200	1,7	5	9,74	87,6	63,01
	**Плов со свининой	200	12,76	24	46,92	469,7	1 018
	Напиток Золотой шар **	200	1,2		125,45	156	706,05
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		678	18,25	36	204,01	868,1	
Итого за день		1 231	31,85	49	286,1	1375,4	

(лист 2)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл безглютеновое **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Гуляш из мяса свинины гипоаллергенное меню	100	11,75	30	1,85	246,5	437,11
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукт (яблоко)	120	0,48		11,76	56,4	976,03
Итого за Завтрак		588	17,53	41	79,22	658,3	
Обед							
	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	951
	Суп-пюре овощной безглютеновый	200	2,07	4	13,05	100,6	1 016,02
	Печень тушеная гипоаллергенное меню	90	13,4	5	3,97	112,1	1 545,01
	Рагу из овощей с кашей ЛПУ га	150	5,7	7	21,8	176	1 651,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		718	24,96	21	84,58	637,6	
Итого за день		1 306	42,49	62	163,8	1295,9	

(лист 3)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл безглютеновое **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	11	0,2	99,2	1 259,01
	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6,48	10	39,53	270,5	14 539,01
	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 ЛПУ	130	0,52	1	15,6	61,1	14 541,01
Итого за Завтрак		543	9,07	23	82,93	556,2	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	60	0,7	5	2,21	58,5	30
	Рассольник ленинградский с рисом шк	200	1,18	2	9,6	58,4	14 538,33
	**Азу из свинины без глютена	100	0,91	10	7,2	122,2	1 387,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	52,62	289	998
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	25	2,63	1	17,28	91	1 304
Итого за Обед		765	14,54	25	104,07	679	
Итого за день		1 308	23,61	48	187	1235,2	

(лист 4)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл безглютеновое **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Горошек зеленый консервированный	65	2,02		4,23	26	811
	**Плов с мясом птицы	200	18,61	22	38,69	379,8	1 020
	Чай с молоком с сахаром ЛПУ	200	1,6	1	11,5	64	10,24
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		485	24,33	24	68,24	542,6	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,2	25
	Суп овощной Минестроне	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165,04
	Рыба «Лакомка» без муки пшеничной	100	19,39	16	0,95	139	375,06
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлебцы безглютеновые	25	2,63	1	17,28	91	1 304
Итого за Обед		805	29,6	32	104,71	736,1	
Итого за день		1 290	53,93	56	172,95	1278,7	

(лист 5)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл безглютеновое **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая ЛПУ	200	7,28	7	34,85	233,8	6,26
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
Итого за Завтрак		543	11,97	11	81,86	471,2	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и редиса	60	0,51	5	1,64	52,2	13,02
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Рагу из овощей без муки	180	3,92	8	25,9	182,7	959,27
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлебцы безглютеновые	25	2,63	1	17,28	91	1 304
Итого за Обед		765	32,91	21	79,11	693,7	
Итого за день		1 308	44,88	32	160,97	1164,9	

(лист 6)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл безглютеновое **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Горошница шк	200	19,3	2	45	273,8	14 539,53
	Чай с молоком с сахаром ЛПУ	200	1,6	1	11,5	64	10,24
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		435	27,04	8	70,32	465,1	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	0,82	4	7,79	62,8	5,01
	Суп-пюре овощной безглютеновый с курой	200	3,92	5	8,37	117,6	1 016,04
	**Тефтель Сельский	90	12	10		162	1 027,2
	Соус томатный безглютеновый с маслом	20	0,01	1	0,38	10,6	1 126,02
	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		738	22,45	26	91,48	754,7	
Итого за день		1 173	49,49	34	161,8	1219,8	

(лист 7)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл безглютеновое **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Азу из свинины без глютена	90	0,82	9	6,48	110	1 387,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	43,85	240,8	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукты свежие ЛПУ	130	0,52	1	15,6	61,1	14 541,01
Итого за Завтрак		588	10,78	17	93,34	537,3	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	88	0,86	5	2,99	64,9	1 249
	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3	1 165
	**Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 026
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
	Хлебцы безглютеновые	25	2,63	1	17,28	91	1 304
Итого за Обед		713	31,59	19	81,33	634,9	
Итого за день		1 301	42,37	36	174,67	1172,2	

(лист 8)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл безглютеновое **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6,48	10	39,53	270,5	14 539,01
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Апельсины	180	1,62		14,58	113,4	980
Итого за Завтрак		578	10,09	11	82,55	509,3	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с яблоком и морковью	60	0,96	3	6,06	56,3	1 024
	Суп-пюре из гороха безглютеновый	200	6,29	2	18,47	110,5	1 049,03
	Филе куриное запеченое с сыром безглютеновое	90	27,91	12	1,03	204,2	515,03
	Морковь тушеная с рисом	150	3,56	10	34,44	242,3	219
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		718	40,67	28	87,6	738,7	
Итого за день		1 296	50,76	39	170,15	1248	

(лист 9)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл безглютеновое **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Сыр твердых сортов в нарезке шк	10	2,33			35,8	14 538
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	25	2,63	1	17,28	91	1 304
Итого за Завтрак		445	8,24	12	71,46	460	
Обед							
	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	4	4,44	58,2	813
	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	157
	Рыба (филе) припущенная с овощами	100	13	6	3,88	135,4	1 227
	Соус красный основной безглютеновый с маслом сливочным	20	0,66	1	1,28	12,6	261,14
	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		748	24,84	33	92,47	769,8	
Итого за день		1 193	33,08	45	163,93	1229,8	

(лист 10)

Рацион: ЕКБ Двухразовое питание 1-4кл безглютеновое **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	3,85	228,6	891
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Йогурт порционный	125	2,8	3	19,6	112	935
Итого за Завтрак		513	19,87	21	54,14	479,5	
Обед							
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,46	6	8,66	122,6	1 025
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	**Гуляш из курицы без глютена	90	17,47	6	6,11	209,1	1 024,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	43,85	240,8	998
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		718	30,05	24	102,3	846,8	
Итого за день		1 231	49,92	45	156,44	1326,3	
Итого за период		12 637	422,38	446	1797,81	12546,2	
Среднее значение за период		1 263,7	42,2	44,6	179,8	1254,6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен С 07.05.2025 по 07.05.2026