

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 154



О.В. Валамина

Утверждаю директор  
ООО «Комбинат общественного питания



О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(Безглютеновая Диета)  
(завтрак и обед) 1-4 КЛАСС



## Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екати      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	9,19	11	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
<b>Итого за Завтрак</b>		553	15,6	16	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
<b>Итого за Обед</b>		678	18,25	36	204,01	868,1	
<b>Итого за день</b>		1 231	33,85	52	286,1	1375,4	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екати      Неделя: 1      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	8	27,17	210	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
<b>Итого за Завтрак</b>		588	17,53	39	69,22	638,3	
Обед	Винегрет овощной с соевым 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	2,3	1	137,45	578,3	928
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
<b>Итого за Обед</b>		718	26,8	22	194,54	1100,2	
<b>Итого за день</b>		1 306	44,33	61	263,76	1738,5	

(лист 3)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екати      Неделя: 1      День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за Завтрак</b>		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	12	47,82	289	998
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	25	2,63	1	17,28	91	1 304
<b>Итого за Обед</b>		765	14,54	30	99,27	679	
<b>Итого за день</b>		1 308	23,61	53	182,2	1235,2	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екати      Неделя: 1      День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за Завтрак</b>		485	24,33	24	68,24	542,6	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови с реччатым луком, соевым 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	10	32,61	252	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлебцы безглютеновые	25	2,63	1	17,28	91	1 304
	<b>Итого за Обед</b>		805	29,6	30	92,71	712,1



(лист 5)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>543</b>	<b>11,97</b>	<b>11</b>	<b>81,86</b>	<b>471,2</b>	
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 пшеничной	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>32,91</b>	<b>21</b>	<b>79,11</b>	<b>693,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 308</b>	<b>44,88</b>	<b>32</b>	<b>160,97</b>	<b>1164,9</b>		

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Горошница шк	200	3,86		9	54,8	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>11,6</b>	<b>6</b>	<b>34,32</b>	<b>246,1</b>	
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	3,05	3	25,01	220,5	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,3	1	137,45	578,3	928
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	<b>Итого за Обед</b>	<b>738</b>	<b>23,99</b>	<b>25</b>	<b>191,44</b>	<b>1217,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 173</b>	<b>35,59</b>	<b>31</b>	<b>225,76</b>	<b>1463,4</b>		

(лист 7)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	10	39,85	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>588</b>	<b>10,78</b>	<b>21</b>	<b>89,34</b>	<b>537,3</b>	
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		38	92,5	1 318
	Хлебцы безглютеновые	25	2,63	1	17,28	91	1 304
	<b>Итого за Обед</b>	<b>713</b>	<b>31,59</b>	<b>19</b>	<b>96,33</b>	<b>634,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 301</b>	<b>42,37</b>	<b>40</b>	<b>185,67</b>	<b>1172,2</b>		

(лист 8)



Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	16,2	4	145,8	1134	980
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>578</b>	<b>24,67</b>	<b>15</b>	<b>213,77</b>	<b>1529,9</b>	
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 запеченное 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>40,67</b>	<b>28</b>	<b>87,6</b>	<b>738,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 296</b>	<b>65,34</b>	<b>43</b>	<b>301,37</b>	<b>2268,6</b>		

(лист 9)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	3		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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>8,24</b>	<b>15</b>	<b>71,46</b>	<b>460</b>	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	60	0,72	8	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	8	27,17	210	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>748</b>	<b>24,84</b>	<b>35</b>	<b>82,47</b>	<b>749,8</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 193</b>	<b>33,08</b>	<b>50</b>	<b>153,93</b>	<b>1209,8</b>		

(лист 10)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Екат Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>513</b>	<b>19,87</b>	<b>21</b>	<b>54,14</b>	<b>479,5</b>	
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	4	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	10	39,85	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>30,05</b>	<b>27</b>	<b>98,3</b>	<b>846,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 231</b>	<b>49,92</b>	<b>48</b>	<b>152,44</b>	<b>1326,3</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>12 637</b>	<b>426,9</b>	<b>464</b>	<b>2073,15</b>	<b>14209</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 053,1</b>	<b>35,6</b>	<b>38,7</b>	<b>172,8</b>	<b>1184,1</b>		