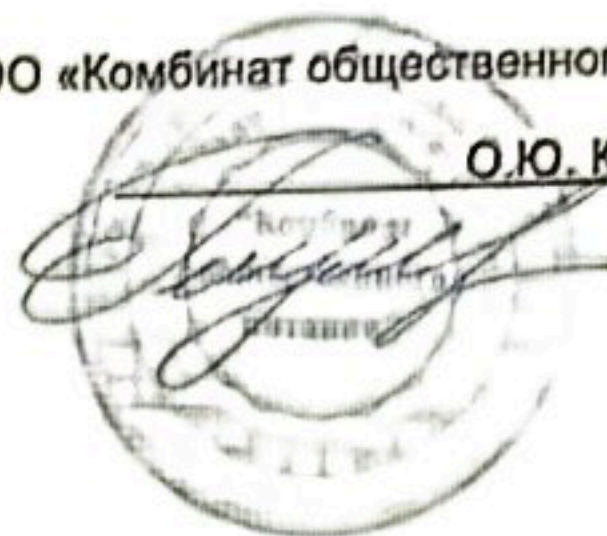




Директор МАОУ гимназия №161
А.Р. Белоцерковская

ООО «Комбинат общественного питания»



О.Ю. Козырева

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

Безглютеновое меню 5-11 КЛАСС

диетическое меню приготавливаемых блюд с исключением глютена и (пшеница, рожь, ячмень, овес) для возрастной группы 12 лет и старше

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Екб 2025 БГ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	240	8,63	9	38,15	291,1	883
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		560	11,13	10	72,74	497,1	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	300	5,03	5	24,81	166	1 152
	Плов со свининой	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		770	27,6	52	123,97	979,8	
Итого за день		1 330	38,73	62	196,71	1476,9	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед) Екб 2025 БГ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Свинина тушеная в бульоне	110	16,79	15	8,65	373	1 336,06
	Соус красный основной безглютеновый с маслом сливочным	50	1,65	1	3,2	31,5	261,14
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	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		560	24,92	24	85,29	801,7	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	300	7,06	7	25,78	200	139
	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	Картофель тушеный	210	0,66	2	5,94	44,8	997
	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		830	27,57	28	73,24	661	
Итого за день		1 390	52,49	52	158,53	1462,7	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	240	24,19	22	4,56	366,3	891
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	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	26,69	23	41,35	546	
Обед	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,77	3	14,4	87,5	14 538,33
	Сметана	10	0,25	2	0,34	20,6	986,01
	Мясо тушеное в соусе (свинина) безглютеновое	120	16,12	31	2,11	350,8	437,31
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	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	830	32,11	44	116,64	1001,8	
	Итого за день	1 390	58,8	67	157,99	1547,8	

(лист 4)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак) Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	30	8,07	8		108,9	97
	Гуляш из мяса свинины без муки	120	16,54	31	4,8	340,6	437,1
	Картофель отварной	180	0,54	1	4,37	269,7	518
	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	550	27,31	41	38,15	851,9	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	300	2,29	8	16,41	149,3	1 021
	Азу из курицы без глютена	120	1,09	12	8,64	146,6	1 387,07
	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	820	9,55	27	89,19	644,1	
Итого за день		1 370	36,86	68	127,34	1496	

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
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	250	11,66	10	55,71	362	845
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		610	18,96	15	90,58	604,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	2,28	7	10,97	159	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом без муки	100	18,52	6	1,25	130,6	1 296,04
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	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	27,39	24	94,6	747,8	
Итого за день		1 410	46,35	39	185,18	1352,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	282	235,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Яблоки свежие	100	0,4		9,8	73,3	976
		570	8,94	9	78,39	488	
Итого за Завтрак							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	300	7,06	7	25,78	200	139
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Соус томатный безглютеновый с маслом	20	0,01	1	0,38	10,6	1 126,02
	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
		810	29,13	33	89,8	780	
Итого за Обед							
Итого за день		1 380	38,07	42	168,19	1268	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						339,1	1 336,06
	Свинина тушеная в бульоне	100	15,26	14	7,86	341,5	998
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	31,5	261,14
	Соус красный основной безглютеновый с маслом сливочным	50	1,65	1	3,2		
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
Итого за Завтрак		550	30,2	23	94,2	844,8	
Обед						145,1	1 175
	Рассольник домашний со сметаной	300	2,73	8	16,61	386,8	1 020
	Плов с мясом птицы	250	15,72	14	48,42	114,3	1 242
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	72,8	1 304
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	719	
		770	20,79	23	106,55	1563,8	
Итого за Обед		1 320	50,99	46	200,75		
Итого за день							

(лист 8)

(лист 8)

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак)			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							288
	Птица отварная	90	27,25	2	0,93	176,4	
	Горошница	190	18,34	2	42,75	260,1	14 539,53
	Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным	50	1,65	1	3,2	31,5	261,19
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
		550	49,4	6	75,86	600,7	
Итого за Завтрак							
Обед							1 021
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	300	2,29	8	16,41	149,3	
	Свинина в кисло-сладком соусе (Онищенко) без муки пшеничной	120	17,16	13	11,28	266,8	437,28
	Рис с овощами с маслом растительным	180	4,05	4	40,88	220,1	1 633,28
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
		820	25,76	26	86,91	729,2	
Итого за Обед							
Итого за день		1 370	75,16	32	162,77	1329,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица запеченная	90	26,75	16	1,44	259,9	1 237
	Картофель тушеный	180	0,57	2	5,09	38,4	997
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлебцы безглютеновые	20	2,1	1	13,82	72,8	1 304
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Итого за Завтрак	640	30,02	20	46,02	501,5	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	300	3,05	8	20,74	164	1 058
	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10	7,3	159,7	338
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	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	800	18,57	25	95,92	701,4	
Итого за день		1 440	48,59	45	141,94	1202,9	

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Свинина тушеная в бульоне	120	18,32	16	9,44	406,9	1 336,06
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным	30	0,99	1	1,92	18,9	261,19
	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	550	25,79	25	84,8	823	
Обед	Бульон куриный с зеленью и яйцом	300	16,68	4	1,02	111	14 613,19
	Гуляш из мяса свинины без муки	100	13,78	26	4	283,8	437,1
	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	43,99	38	104,89	923,4	
Итого за день		1 350	69,78	63	189,69	1746,4	
Итого за период		13 750	515,82	516	1689,09	14446,7	
Среднее значение за период		1 375	51,6	51,6	168,9	1444,7	

Составил

Утвердил _____