

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ СОШ № 1



УТВЕРЖДАЮ

Начальник

МБУ «Комбинат детского питания»



И.В. Мотовилова
И.В. Мотовилова

МЕНЮ

**Примерное двухнедельное
(безглютеновая диета)**

**для учащихся с 7-11 лет на период
с 01.09.2026г. по 31.12.2026г.**

**г. Верхняя Пышма
2026**

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Б. С. СУВОРОВА"
DN: c=RU, st=Свердловская область, street=Красноармейская 6, l=Свердловская область,
g.Верхняя Пышма, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Б. С. СУВОРОВА",
1.2.643.100.1=120D31303236363030373331333635,
1.2.643.100.3=120B3031373032393538313334, 1.2.643.100.4=120A36363036303131353330,
1.2.643.3.131.1.1=120C363630363030353734353934, email=shkola1-vp@yandex.ru,
givenName=Людмила Ивановна, sn=Мандрыгина, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ Б. С. СУВОРОВА"

Безглютеновая диета 5-11кл с 01.09.2026г

№	Первая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
рецепт.						
	Понедельник					
19	Салат из свежих помидоров	100	0.90	7.10	3.90	85.00
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7.50	6.00	22.10	175.00
433	Мясо тушеное 50/50 (без муки)	100	15.30	5.90	3.90	132.00
259	Картофель запеченный	180	3.60	9.18	28.62	217.80
686	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
тк	Хлеб без глютена	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	880	31.3	28.71	97.87	787.8
	Вторник					
160	Суп молочный с вермишелью(б/г)	250	7.00	7.9	24.70	141.00
340	Омлет натуральный	150	17.71	26.29	3.57	322.85
321	Каша рисовая молочная с маслом	200	2.20	8.20	21.00	172.00
2	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб б/г)	35	5.20	7.50	7.30	122.00
693	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
тк	Хлеб без глютена	50	4.48	0.64	28.98	141.60
	Сумма калорий:	885	41.49	55.53	118.05	1089.45
	Среда					
110	Борщ с мясом сметаной	250	5.38	7.26	13.46	140.40
391	Шницель рыбный натуральный	100	17.40	11.80	1.80	188.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.78	8.10	26.28	196.20
705	Напиток из шиповника	200	0.40	0.00	23.60	94.00
тк	Фрукты (яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
тк	Хлеб без глютена	50	4.48	0.64	28.98	141.60
	Сумма калорий:	930	32.04	28.40	108.82	830.70
	Четверг					
168	Суп-пюре из разных овощей (без муки)	250	3.50	5.80	12.90	118.00
493	Птица тушеная в сметанном соусе(без муки)	100	14.00	1.10	1.02	160.80
36/03	Рис припущенный с овощами	180	5.80	9.20	31.80	240.00
тк	Хлеб без глютена	50	3.70	0.53	24.15	118.00
инстр	Кекс "Дуэт" (без глютена)	60	2.70	0.50	48.70	210.60
634	Напиток из черной смородины	200	0.40	0.00	35.40	142.00
	Сумма калорий:	840	30.1	17.13	153.97	989.4
	Пятница					
157	Солянка домашняя	250	14.80	11.20	4.65	178.00
173	Суп-пюре из птицы (без муки)	250	10.00	5.81	10.76	112.00
498	Котлеты рубленые из индейки (без хлеба)	100	18.90	16.30	18.40	298.00
516	Макароны (б/г)отварные с маслом	180	6.12	10.98	41.04	293.40
тк	Хлеб без глютена	50	3.70	0.53	24.15	118.00
тк	Банан	200	2.20	0.60	40.40	178.00
631	Напиток из вишни	200	0.04	0.00	35.80	140.00

- Вторая неделя 5-11кл. С 01.09.2026г

№ рецепт.	Вторая неделя	Выход	Белок	Жиры	Углеводы	Ккалории
	Понедельник					
124	Щи с мясом со сметаной	250	5.38	6.35	7.25	107.40
437	Гуляш из говядины 50/50(без муки)	100	17.40	5.20	3.20	194.00
297	Греча рассыпчатая	180	10.44	9.36	51.12	334.80
тк	Фрукты (апельсин)	150	1.41	0.18	17.63	70.30
686	Чай с лимоном	200	0.30	0.00	15.20	60.00
тк	Хлеб без глютена	50	3.70	0.53	24.15	118.00
	Сумма калорий:	930	38.63	21.62	118.55	884.5
	Вторник					
160	Суп молочный с вермишелью(б/г)	250	7.00	7.90	24.70	141.00
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком (без манки и сухарей)	150	21.92	17.13	36.03	390.32
302	Каша молочная пшенная	200	5.80	9.20	31.80	240.00
2	Бутерброд с джемом и маслом (хлеб без глютена)	40	1.20	3.10	21.00	118.00
тк	Хлеб без глютена	50	3.70	0.53	24.15	118.00
692	Кофейный напиток	200	2.50	3.60	28.70	152.00
	Сумма калорий:	890	42.12	41.46	166.38	1159.32
	Среда					
132	Рассольник ленинградский со смет.,мясом	250	11.06	7.40	20.46	197.00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами 50/50	100	11.48	7.76	5.35	137.00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	3.78	8.10	26.28	196.20
16ф	Кекс"Шоколадный"(из смеси)	100	0.50	53.00	25.00	6.00
тк	Хлеб без глютена	50	3.70	0.53	24.15	118.00
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Сумма калорий:	880	31.12	76.79	132.64	778.2
	Четверг					
16	Салат из свежих огурцов	100	0.77	6.08	2.38	67.30
140	Суп с макаронами (б/г) мясом	250	14.00	7.00	9.60	206.00
63	Фрикадельки из птицы (филе)-без хлеба	100	14.35	15.28	7.02	223.00
333	Макароны (б/г)отварные (с сыром)	180	6.30	7.38	42.30	264.60
тк	Хлеб без глютена	50	0.53	24.15	118.00	94.00
700	Напиток из брусники	200	0.00	24.90	97.00	118.00
	Сумма калорий:	880	35.95	84.79	276.3	972.9
	Пятница					
43	Салат из свежей капусты	100	1.42	5.08	9.02	87.40
173	Суп-пюре из птицы (без муки)	250	10.00	5.81	10.76	112.00
492	Плов из индейки 50/150	200	34.00	32.00	72.80	732.00
тк	Хлеб без глютена	50	0.53	24.15	118.00	94.00
тк	Фрукты(яблоко)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
638	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
	Сумма калорий:	950	47.75	67.64	256.88	1221.9