

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 60 им. Г.Я. Бахчиванджи

С.С. Холдеев



Утверждаю директор

ООО «Азбука питания»

Е.А.Широканова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ  
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2025-2026 УЧЕБНОГО ГОДА  
за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание  
(завтрак и обед) Безглютеновое  
1-4 КЛАСС

Индивидуальное меню учеников ШУ №\_\_ г.Екатеринбург с исключением глютена:  
пшеница, рожь, ячмень, овес. Возрастная группа: 7-11 лет. Учебный год 2026, зимнее

МЕНЮ

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,7	7	31,41	227,7	845,04
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>518</b>	<b>11,09</b>	<b>8</b>	<b>71,85</b>	<b>400,4</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и горошком, Витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Бульон куриный с яйцом	200	7,14	3	15,53	116,4	14 567
	Гуляш из мяса свинины без муки	90	12,4	23	3,6	255,4	437,1
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Лимонад апельсиновый	200	0,26		25,08	103,3	14 539,89
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>26,06</b>	<b>34</b>	<b>111,71</b>	<b>847,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 236</b>	<b>37,15</b>	<b>42</b>	<b>183,56</b>	<b>1248,1</b>		

(лист 2)

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5	97
	Голубцы ленивые из мяса	90	6,48	5	5,42	90,1	967
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>503</b>	<b>16,52</b>	<b>16</b>	<b>50,8</b>	<b>413,2</b>	
Обед	Суп-крем из разных овощей без муки пшеничной	200	1,56	4	9,11	81,7	960,11
	Индейка тушеная без муки пшеничной	100	16,78	2	2,97	98	288,15
	Картофель тушеный	150	2,8	8	19,98	163,5	216
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	95,3	976
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	<b>Итого за Обед</b>	<b>798</b>	<b>23,79</b>	<b>16</b>	<b>84,94</b>	<b>618,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 301</b>	<b>40,31</b>	<b>32</b>	<b>135,74</b>	<b>1031,5</b>		

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	205	20,66	23	6,68	312,9	891
	Напиток Каркаде	200	0,57		3,61	15	1 899
	Мандарины	80	0,64		6	30,4	975
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Завтрак		503	23,76	24	28,73	423,8	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,52	5	10,94	99,5	1 021
	Котлета из мяса кур безглютеновая	90	19,48	5	13,13	179,6	1 150,03
	Рис с овощами	150	3,38	4	34,07	183,4	1 633,28
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		718	28,18	17	104,68	710	
Итого за день		1 221	51,94	41	133,41	1133,8	

(лист 4)

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Курица в сметанном соусе с куркумой без муки пшеничной	90	15,6	5	3,23	119	1 296,25
	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4,27	5	22,79	152,7	1 032,06
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Завтрак		518	25,01	15	48,98	426,3	
Обед	Рассольник ленинградский с рисом	250	2,3	2	12	73	14 538,33
	Сметана	8	0,2	2	0,27	16,5	986,01
	Курица по Сицилийски безглютеновая	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024,07
	Картофель по-деревенски, 150	150	3,78	11	30,37	238	927,09
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
Итого за Обед		726	27,03	23	65,35	663,7	
Итого за день		1 244	52,04	38	114,33	1090	

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике без муки пшеничной	125	2,51	2	4,4	132	935,05
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	180	7,78	8	39,53	264,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>523</b>	<b>12,28</b>	<b>11</b>	<b>72,37</b>	<b>521,8</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	Люля-кебаб	90	23	8	1,73	169	1 657,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
<b>Итого за Обед</b>		<b>708</b>	<b>30,34</b>	<b>23</b>	<b>64,96</b>	<b>611,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 231</b>	<b>42,62</b>	<b>34</b>	<b>137,33</b>	<b>1133,2</b>	

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8	44,57	289,6	845
	Напиток Облепиховый	200	0,22		26,73	110,1	930,13
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>518</b>	<b>11,83</b>	<b>9</b>	<b>95,74</b>	<b>512,2</b>
Обед	Бульон куриный с яйцом	200	7,14	3	15,53	116,4	14 567
	Плов со свининой	220	17,71	41	53,66	562,6	1 018
	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0,16		23,88	99,1	912,01
	Яблоки свежие	120	0,48		11,76	88	976
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
<b>Итого за Обед</b>		<b>758</b>	<b>27,38</b>	<b>45</b>	<b>117,27</b>	<b>931,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 276</b>	<b>39,21</b>	<b>54</b>	<b>213,01</b>	<b>1443,8</b>	

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	60	1,23	2	6,48	53,4	812
	Паприкаш из свинины	90	9,29	17	3,23	203,4	14 666
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай ягодный	200	0,1		16	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>518</b>	<b>16,11</b>	<b>26</b>	<b>75,2</b>	<b>602,9</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	5,95	56,2	818
	Суп "Кубанский" (1вариант)	250	13,7	3	30,25	199,8	14 613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	29,12	314,2	1 026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
<b>Итого за Обед</b>		<b>728</b>	<b>43,27</b>	<b>17</b>	<b>101,64</b>	<b>734,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 246</b>	<b>59,38</b>	<b>43</b>	<b>176,84</b>	<b>1337,7</b>	

(лист 8)

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,06	5	28,52	176,1	235,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,51	2	4,4	147	935,04
	Какао с молоком, Хрутка	200	2,87	4	23,08	190	921
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>523</b>	<b>12,33</b>	<b>12</b>	<b>68,44</b>	<b>578,6</b>	
Обед	Щи "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124,15
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062
	Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным	20	0,66	1	1,28	12,6	261,19
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Желе ягодное	200	5,41		32,58	156,3	1 489,02
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
<b>Итого за Обед</b>		<b>888</b>	<b>31,54</b>	<b>36</b>	<b>137,84</b>	<b>1045</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 411</b>	<b>43,87</b>	<b>48</b>	<b>206,28</b>	<b>1623,6</b>	

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Пожарская безглютеновая	90	3,04	12	12,11	172	14 524,28
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	14 539,27
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>558</b>	<b>8,79</b>	<b>18</b>	<b>65,08</b>	<b>458,3</b>
Обед	Суп овощной Минестроне с маслом растительным	250	1,91	4	11,17	90,4	1 165,06
	Биточек из курицы гипоаллергенный	100	18,85	5	12,95	171,8	2,34
	Рис отварной с зеленым соусом	150	6,34	4	37,87	218,5	516,17
	Кисель витаминизированный	200	0,01		7,6	18,5	1 318
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	<b>Итого за Обед</b>		<b>718</b>	<b>29</b>	<b>14</b>	<b>82,03</b>	<b>564,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 276</b>	<b>37,79</b>	<b>32</b>	<b>147,11</b>	<b>1023</b>	

(лист 10)

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	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	100	0,4		12	47	14 541,01
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>518</b>	<b>22,51</b>	<b>24</b>	<b>46,12</b>	<b>477,7</b>
Обед	Суп картофельный с чечевицей	250	5,87	6	21,42	156,3	139,19
	Рыба, запеченная с сыром.	100	24,54	11		54,3	1 229,1
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1 304
	<b>Итого за Обед</b>		<b>718</b>	<b>35,8</b>	<b>23</b>	<b>83,59</b>	<b>537,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 236</b>	<b>58,31</b>	<b>47</b>	<b>129,71</b>	<b>1015,1</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>12 678</b>	<b>462,62</b>	<b>411</b>	<b>1577,32</b>	<b>12079,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1 267,8</b>	<b>46,3</b>	<b>41,1</b>	<b>157,7</b>	<b>1208</b>	

Составил

Утвердил \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816951

Владелец Чендева Екатерина Викторовна

Действителен с 15.07.2025 по 15.07.2026