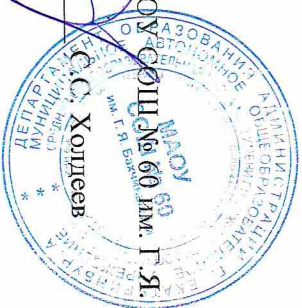


Согласовано

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



председатель директор
Е.А. Широканова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026-2027 УЧЕБНОГО ГОДА

за счет средств субсидии бесплатное двухразовое питание

(завтрак и обед) Безглютеновое

1-4 КЛАСС

Индивидуальное меню учеников ЛШ № 1. Екатеринбург с исключением глютенна: 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	Бес.блюда	Белки	Жиры	Углебоды	Энергетическая ценность	№ рецептуры

Завтрак							
	Каша гречневая, вязкая	200	8,7	7	31,44	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	14541,01
Итого за Завтрак							
		548	11,09	8	74,85	400,4	

Обед							
	Салат из белокочанной капусты, морковью и горошком, витаминный	60	0,77	1	18,01	86,7	45
	Булочка кукурузная с янтарем	200	7,14	3	15,53	116,4	14,567
	Гуляш из мяса свиного без муки	90	12,4	23	3,6	255,4	432,1
	Рис пропаренный	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
	Итого за Обед	718	26,06	34	111,71	847,7	
		1 236	37,15	42	183,56	1248,1	

Рацион: Екатеринбург, безглютеновое меню Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Бес.блюда	Белки	Жиры	Углебоды	Энергетическая ценность	№ рецептуры

Завтрак							
	Сыр (топленый)	15	4,04	4	54,5	97	
	Голубцы говяжьи 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
Итого за Завтрак							
		503	16,52	16	50,8	413,2	

Обед							
	Суп-крем из разных овощей без муки	200	1,56	4	9,11	81,7	950,11
	Пшеничной Индейка тушеная без муки	100	16,78	2	2,97	98	288,15
	Пшеничной Картофель тушеный	150	2,8	8	19,98	163,5	216
	Моро 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
	Итого за Обед	798	23,79	16	44,94	618,3	
		1 301	40,31	32	103,15		

Район: Екатеринбург, безлужное меню
Неделя: 1
День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Без блюда	Берки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры

Завтрак							
Обед	Омлет запеченный или паровой	205	20.65	23	6.88	312.9	891
	Напиток Каркаде	200	0.67		3.61	16	1 839
	Мандарины	60	0.64		6	30.4	975
	Хлебцы безлужные	18	1.89	1	0.44	65.5	1 304
	Итого за завтрак	603	23.76	24	7.3	423.8	

Обед							
Обед	Курица консервированная	60	1.23	2	0.48	63.4	812
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1.52	5	10.94	99.5	1 021
	Котлета из мяса кур безлужная	90	19.48	5	13.13	179.6	1 150.03
	Рис с овощами	150	3.38	4	32.07	183.4	1 633.28
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68		27.62	128.6	705

Завтрак							
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом	60	3.05	4	0.02	62.3	1 157
	Курица в сметанном соусе с картофелем	90	16.6	5	3.23	119	1 256.25
	Без муки пшеничной						
	Каша гречневая вязкая с овощами	150	4.27	5	22.79	152.7	1 032.05
	Чай с сахаром	200	0.2		26.8		14 539.27

Обед							
Обед	Распорщик Ленинградский с рисом	250	2.3	2	73	14 638.33	
	Сметана	8	0.2	2	16.5	985.01	
	Курица по-сибирски	100	18.82	7	255.4	1 024.07	
	Безлужная						
	Картофель по-деревенски, 150	150	3.78	11	238	927.09	

Итого за обед							
Итого за обед	Хлебцы безлужные	18	1.89	1	0.44	65.5	1 304
	Компот из яблок и ягод	200	0.04		15.3	1 802	
	Итого за обед	726	27.03	23	65.35	653.7	
	Итого за день	1 244	52.04	38	143.33	1030	

Итого за день							
Итого за день	Хлебцы безлужные	18	1.89	1	0.44	65.5	1 304
	Компот из яблок и ягод	200	0.04		15.3	1 802	
	Итого за день	726	27.03	23	65.35	653.7	
	Итого за день	1 244	52.04	38	143.33	1030	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак	Крутая консервированная	60	1,23	2	6,48	63,4	812
	Лапша из свинины	90	9,29	17	20,4	203,4	1466
	Рис пропаренный	150	3,6	6	22,4	146	612
	Чай зеленый	200	0,1		0,2	60,2	971
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1		65,5	1304
	Итого за завтрак	518	16,11	26	70,2	602,9	
	Итого за обед	1246	59,39	43	126,84	1337,7	

Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60	1,05	3	9,95	59,2	818
	Суп "Куриный" (вариант)	250	13,7	3	30,25	159,8	14613,14
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	26,52	10	24,12	314,2	1026
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,89	99,1	912
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1304
	Итого за обед	728	43,27	17	101,64	734,8	
	Итого за день	1246	59,39	43	126,84	1337,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	-------------------------	-------------

Завтрак	Каша рисовая, молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,05	5	27,82	176,1	236,05
	Йогурт в индивидуальной упаковке с фруктами	125	2,51	2	3,21	147	935,04
	Какао с молоком, Хрутка	200	2,87	4	37,5	183	921
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1304
	Итого за завтрак	523	12,33	12	70,44	602,9	
	Итого за обед	1246	59,39	43	126,84	1337,7	
	Итого за день	1246	59,39	43	126,84	1337,7	

Обед	Ли "Новгородские" со сметаной	200	1,52	5	9,31	106	124,15
	Тертая мясная с рисом	100	12,09	23	7,99	291,4	1062
	Соевый красный с основой безглютеновой с маслом растительным	20	0,56	1	1,38	12,6	261,19
	Каша гречневая рассычатая	150	9,32	6	40,02	264,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,89		27,62	128,6	705
	Желе фруктовое	200	5,41		32,58	156,9	1489,02
	Хлебцы безглютеновые	18	1,89	1	12,44	65,5	1304
	Итого за Обед	888	31,54	36	117,84	1045	
	Итого за день	1411	43,87	48	126,84	1623,6	

Район: Екатеринбург, безлужное меню

Неделя: 2

Дата: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Без алкоголя	Безки	Жиры	Липиды	Омега-3	Омега-6	№ рецептуры
------------	--------------------	--------------	-------	------	--------	---------	---------	-------------

Завтрак

Котлета жареная безлужная	90	3,04	12,11	172	14,624,28	995	14,539,27	1 304
Пюре картофельное	150	3,26	5,03	147	995			
Чай с сахаром	200	0,2	6,0	26,8	14,539,27			1 304
Хлебцы безлужные	18	1,89	12,44	65,5	14,541,01	47		
Фрукты свежие	100	0,4	8,79	18	458,3			

Итого за завтрак

Обед

Суп овощной Минерале с маслом растительным	250	1,91	4	90,4	1165,06			
Виточек из курицы, запеченный	100	18,85	5	171,8	2,34			
Рис отварной с зеленым соусом	150	6,34	4	218,5	516,17			
Кисель витаминизированный	200	0,01	1	18,5	1,318			
Хлебцы безлужные	18	1,89	1	12,44	65,5			1 304
Итого за Обед	718	29	14	454,7				
Итого за день	1 276	37,79	32	1023				

(лист 10)

Район: Екатеринбург, безлужное меню

Неделя: 2

Дата: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Без алкоголя	Безки	Жиры	Липиды	Омега-3	Омега-6	№ рецептуры
------------	--------------------	--------------	-------	------	--------	---------	---------	-------------

Завтрак

Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	305,3	891			
Чай с лимоном	200	0,06	1	59,9	655			
Хлебцы безлужные	18	1,89	1	65,5	1 304			
Фрукты свежие	100	0,4		47	14,541,01			
Итого за Завтрак	618	22,51	24	477,7				

Обед

Суп картофельный с чечевичей	250	5,87	6	150,9	139,19			
Рыба, запеченная с сыром	100	24,54	11	54,8	1,229,1			
Пюре картофельное	150	3,26	5	147	995			
Мороженье	200	0,24	1	114,3	1,242			
Хлебцы безлужные	18	1,89	1	65,5	1 304			
Итого за Обед	718	35,8	23	337,4				
Итого за день	1 236	58,31	47	1015,4				
Итого за период	12 678	482,62	411	12079,8				
Среднее значение за период	1 267,8	49,3	41,1	1228				

Составил:

Утвердил:

Подпись

12

12

12

21.04

22.04

27.04

12.04

62.86

129,1

107,1

157