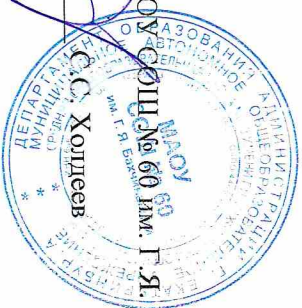


Согласовано

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



председатель директор  
ООО «Дазбука питания»  
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 янцом                                     | 200   | 7,14  | 3  | 15,53  | 116,4  | 14,667    |
|      | Гуляш из мяса свиного без муки                                 | 90    | 12,4  | 23 | 3,6    | 265,4  | 432,1     |
|      | Рис пропаренный                                                | 150   | 3,6   | 6  | 37,05  | 220,4  | 612       |
|      | 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 (лист 2)

| 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 | 103,54 | 1081,5 |        |



(лист 6)

| Рацион: Екатеринбург, безлactoзное меню |                                                                  |           |       |      |                  |                                        |             |         |  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|-------|------|------------------|----------------------------------------|-------------|---------|--|
| Неделя: 1                               |                                                                  |           |       |      |                  |                                        |             |         |  |
| День: пятница                           |                                                                  |           |       |      |                  |                                        |             |         |  |
| Прим. пищи                              | Наименование блюда                                               | Бес.блюда | Белки | Жиры | Липиды: вещества | Средне-дневная энергетическая ценность | № рецептуры | Завтрак |  |
|                                         |                                                                  |           |       |      |                  |                                        |             |         |  |
|                                         | Искуп в индивидуальной упаковке, в стаканчике без муки и пищевой | 125       | 2,54  | 2    | 1                | 132                                    |             | 935,05  |  |
|                                         | Каша: пшеница, молоко, вязкая с маслом сливочным                 | 180       | 7,78  | 8    | 33,53            | 264,1                                  |             | 302     |  |
|                                         | Чай ароматный                                                    | 200       | 0,1   |      | 16               | 60,2                                   |             | 974     |  |
| Итого за завтрак                        |                                                                  |           |       |      |                  |                                        |             |         |  |
|                                         | Хлебцы безлactoзные                                              | 18        | 1,59  | 1    | 12,44            | 65,5                                   |             | 1304    |  |
| Обед                                    |                                                                  |           |       |      |                  |                                        |             |         |  |
|                                         | Шн из свежей капусты с картошкой со сметаной                     | 250       | 1,9   | 6    | 9,14             | 132,5                                  |             | 124     |  |
|                                         | Люд-кебаб                                                        | 90        | 23    | 8    | 1,73             | 169                                    |             | 1657,01 |  |
|                                         | Рис: припущенный с овощами                                       | 150       | 3,54  | 8    | 34,05            | 225,9                                  |             | 990     |  |
|                                         | Кисель витаминизированный                                        | 200       | 0,01  |      | 2,6              | 18,5                                   |             | 1318    |  |
|                                         | Хлебцы безлactoзные                                              | 18        | 1,59  | 1    | 12,44            | 65,5                                   |             | 1304    |  |
| Итого за Обед                           |                                                                  |           |       |      |                  |                                        |             |         |  |
|                                         | Итого за день                                                    | 1231      | 42,62 | 34   | 15,73            | 1133,2                                 |             |         |  |

(лист 6)

| Рацион: Екатеринбург, безлactoзное меню |                                                      |           |       |      |                  |                                        |             |          |  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------|-------|------|------------------|----------------------------------------|-------------|----------|--|
| Неделя: 2                               |                                                      |           |       |      |                  |                                        |             |          |  |
| День: понедельник                       |                                                      |           |       |      |                  |                                        |             |          |  |
| Прим. пищи                              | Наименование блюда                                   | Бес.блюда | Белки | Жиры | Липиды: вещества | Средне-дневная энергетическая ценность | № рецептуры | Завтрак  |  |
|                                         |                                                      |           |       |      |                  |                                        |             |          |  |
|                                         | Каша: гречневая, вязкая, молочная с маслом сливочным | 200       | 9,32  | 8    | 44,47            | 289,8                                  |             | 845      |  |
|                                         | Напиток Облепиховый                                  | 200       | 0,22  |      | 3,73             | 110,1                                  |             | 930,13   |  |
|                                         | Хлебцы безлactoзные                                  | 18        | 1,59  | 1    | 12,44            | 65,5                                   |             | 1304     |  |
| Итого за завтрак                        |                                                      |           |       |      |                  |                                        |             |          |  |
|                                         | Фрукты свежие                                        | 100       | 0,4   |      | 12               | 47                                     |             | 14541,01 |  |
| Обед                                    |                                                      |           |       |      |                  |                                        |             |          |  |
|                                         | Бульон куриный с яцом                                | 200       | 7,14  | 3    | 15,53            | 116,4                                  |             | 14567    |  |
|                                         | Плов со свиной                                       | 220       | 17,71 | 41   | 53,56            | 552,6                                  |             | 1018     |  |
|                                         | Компот из свежих яблок и апельсинов                  | 200       | 0,16  |      | 2,88             | 59,1                                   |             | 912,01   |  |
|                                         | Яблоки свежие                                        | 120       | 0,48  |      | 1,76             | 88                                     |             | 976      |  |
|                                         | Хлебцы безлactoзные                                  | 18        | 1,59  | 1    | 12,44            | 65,5                                   |             | 1304     |  |
| Итого за Обед                           |                                                      |           |       |      |                  |                                        |             |          |  |
|                                         | Итого за день                                        | 1276      | 39,21 | 54   | 77,01            | 1443,8                                 |             |          |  |

| 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 | 23,4  | 253,4 | 14 666 |
|         | Рис пропаренный         | 150 | 3,6   | 6  | 220,4 | 612   |        |
|         | Чай сладкий             | 200 | 0,1   |    | 50,2  | 971   |        |
|         | Хлебцы безглютеновые    | 18  | 1,89  | 1  |       | 65,5  | 1 304  |
|         | Итого за завтрак        | 518 | 16,11 | 26 | 70,2  | 602,9 |        |
|         | Овощи                   |     |       |    |       |       |        |

|      |                                                                |       |       |    |        |        |           |
|------|----------------------------------------------------------------|-------|-------|----|--------|--------|-----------|
| Обед | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 60    | 1,05  | 3  | 9,95   | 55,2   | 818       |
|      | Суп "Кулеш" (вариант)                                          | 250   | 13,7  | 3  | 39,25  | 159,8  | 14 613,14 |
|      | Жаркое по-домашнему с мясом птицы                              | 200   | 26,52 | 10 | 24,12  | 314,2  | 1 026     |
|      | Компот из свежих яблок                                         | 200   | 0,11  |    | 23,89  | 99,1   | 912       |
|      | Хлебцы безглютеновые                                           | 18    | 1,89  | 1  | 12,44  | 65,5   | 1 304     |
|      | Итого за обед                                                  | 728   | 43,27 | 17 | 101,64 | 734,8  |           |
|      | Итого за день                                                  | 1 246 | 59,38 | 43 | 176,84 | 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  | 7,82  | 176,1 | 236,05 |
|         | Йогурт в индивидуальной упаковке с фруктами      | 125 | 2,51  | 2  | 3,21  | 147   | 535,04 |
|         | Какао с молоком, Хрутка                          | 200 | 2,87  | 4  | 37,5  | 183   | 921    |
|         | Хлебцы безглютеновые                             | 18  | 1,89  | 1  | 12,44 | 65,5  | 1 304  |
|         | Итого за завтрак                                 | 523 | 12,33 | 12 | 53,74 | 578,6 |        |
|         | Овощи                                            |     |       |    |       |       |        |
|         | Овощи                                            |     |       |    |       |       |        |

|      |                                                           |       |       |    |        |        |          |
|------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|----|--------|--------|----------|
| Обед | Суп "Новгородские" со сметаной                            | 200   | 1,52  | 5  | 9,31   | 106    | 124,15   |
|      | Тефтели мясные с рисом                                    | 100   | 12,09 | 23 | 7,99   | 291,4  | 1 062    |
|      | Соус красный основной безглютеновый с маслом растительным | 20    | 0,56  | 1  | 1,38   | 12,6   | 261,19   |
|      | Каша гречневая рассыпчатая                                | 150   | 9,32  | 6  | 40,02  | 264,6  | 998      |
|      | Напиток из плодов шиповника                               | 200   | 0,89  |    | 27,52  | 128,6  | 705      |
|      | Желе фруктовое                                            | 200   | 5,41  |    | 32,58  | 156,3  | 1 489,02 |
|      | Хлебцы безглютеновые                                      | 18    | 1,89  | 1  | 12,44  | 65,5   | 1 304    |
|      | Итого за Обед                                             | 888   | 31,54 | 36 | 117,84 | 1045   |          |
|      | Итого за день                                             | 1 411 | 43,87 | 48 | 172,28 | 1623,6 |          |

|                                           |                                |                                            |                  |       |          |                         |             |  |  |
|-------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|--|--|
| Рацион: Екатеринбург, безалкогольное меню |                                |                                            |                  |       |          |                         |             |  |  |
| Прием пищи                                | Наименование блюда             | Без алкоголя                               | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |  |
|                                           |                                |                                            | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |  |  |
| Завтрак                                   | Колбаса жареная безалкогольная | 90                                         | 3,04             | 12,11 | 172      | 14524,28                |             |  |  |
|                                           | Пюре картофельное              | 150                                        | 3,26             | 5,03  | 147      | 995                     |             |  |  |
|                                           | Чай с сахаром                  | 200                                        | 0,2              | 0,0   | 26,8     | 14539,27                | 1304        |  |  |
|                                           | Хлебцы безалкогольные          | 18                                         | 1,89             | 12,44 | 65,5     | 47                      | 14541,01    |  |  |
|                                           | Фрукты свежие                  | 100                                        | 0,4              | 0,0   | 102,3    |                         |             |  |  |
|                                           | Итого за Завтрак               |                                            |                  |       |          |                         |             |  |  |
|                                           |                                | 558                                        | 8,79             | 18    | 458,3    |                         |             |  |  |
|                                           | Обед                           | Суп овощной Минерале с маслом растительным | 250              | 1,91  | 4        | 90,4                    | 1165,06     |  |  |
| Виточек из курицы, тушеный с маслом       |                                | 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 безалкогольные                     |                                | 18                                         | 1,89             | 12,44 | 65,5     | 1,304                   |             |  |  |
| Итого за Обед                             |                                |                                            |                  |       |          |                         |             |  |  |
|                                           |                                | 718                                        | 29               | 14    | 534,7    |                         |             |  |  |
|                                           |                                | 1276                                       | 37,79            | 32    | 1023     |                         |             |  |  |
| Итого за день                             |                                |                                            |                  |       |          |                         |             |  |  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 23033176675575135320773018366393211715967786172

Владелец Холдеев Сергей Сергеевич

Действителен с 28.07.2026 по 28.07.2027