

Утверждаю:

Директор МБОУ СШ № 15

г.о.г.Арзамас

Букарев А.С.

« 10 » 2025 г

**Примерное меню**  
**школьных завтраков для детей с целиакией 12 и старше лет (четыре недели)**

30.09.25

1 неделя	Наименование	выход(г)	ккал	Б	Ж	У
<b>1 неделя</b>						
	<b>понедельник 1</b>					
54-73-20	Салат из б\к капусты	100	143	2,5	10,1	10,4
340/04	Омлет натуральный	200/10	495,8	28,8	40,6	3,25
639/04	Компот из сухофруктов	180	117	0,54	0	28,44
	Хлеб безглютеновый	40	99	2,08	3,6	14,2
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
		<b>630</b>	<b>899,8</b>	<b>34,42</b>	<b>54,8</b>	<b>69,3</b>
	<b>Вторник 1</b>					
72-22	Салат из моркови с изюмом	100	93,3	1,36	0,2	21,05
416/96	Котлеты,биточки,шницили	100	318,8	17,2	19,46	18,53
Ттк17-24 (К3)	Картофель запеченный дольками	180	245	3,58	18,36	15,82
ТТк 18 А	Чай с молоком сгущенным	180	88	1,9	2,3	14,9
	Хлеб безглютеновый	20	49	1,04	1,8	7,12
		<b>580</b>	<b>794,1</b>	<b>25,08</b>	<b>42,12</b>	<b>77,42</b>
	<b>среда 1</b>					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	100	23,3	1,1	0,2	5,66
492-04	Плов из птицы	200	477	23,3	28,53	31,87
685-04	Чай с сахаром	180/13	52	0,18	0	13,5
	Хлеб безглютеновый	20	49	1,04	1,8	7,12
Ттк№ 17	Фрукты свежие (мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		<b>613</b>	<b>641,3</b>	<b>26,42</b>	<b>30,83</b>	<b>66,25</b>
	<b>четверг1</b>					
Тк 36А ЦБ	Котлеты биточки из говядины с добавлением кур	100	307,7	17	19	18,2
469/96	макароны отварные БГ	180	230	6,3	5,76	38,76
Ттк13А1	Кефир	200	90	3,33	3,1	12,2
	Хлеб безглютеновый	40	99	2,08	3,6	14,2
		<b>520</b>	<b>726,7</b>	<b>28,71</b>	<b>31,46</b>	<b>83,36</b>
	<b>пятница1</b>					
Ттк54-143-20	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	81,6	1,6	0,16	18,5
Ттк 8	Каша «Дружба»	250/10	356	9,2	14,6	46,9
ТТк 18 А	Чай с молоком сгущенным	200	98	2,1	2,5	16,5
	Хлеб безглютеновый	20	49	1,04	1,8	7,12
		<b>580</b>	<b>584,6</b>	<b>13,94</b>	<b>19,06</b>	<b>89,02</b>
	<b>2 неделя</b>					
	<b>понедельник 2</b>					
101-04	Икра кабачковая	100	96	2	4,5	0
276/96	Макароны БГ запеченные с сыром	210	420	10,23	23,2	41,5

	БГ					
Ттк13А1	Кефир	180	81	3	2,8	11
	Хлеб безглютеновый	20	49	1,04	1,8	7,12
Ттк№ 17	Фрукты свежие(мандин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		<b>610</b>	<b>686</b>	<b>17,07</b>	<b>32,6</b>	<b>67,72</b>
	<b>вторник 2</b>					
72-22	Салат из моркови с изюмом	100	93,3	1,36	0,2	21,05
297/96	Запеканка из творога БГ с мол. сг.	190/30	402	28,6	20,37	24,54
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	59	0,5	0,1	13,6
	Хлеб безглютеновый	40	99	2,08	3,6	14,2
ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	68	0,8	0,8	19,6
		<b>640</b>	<b>721,3</b>	<b>33,34</b>	<b>25,07</b>	<b>92,99</b>
	<b>среда 2</b>					
78/04	Икра свекольная или морковная	100	131	2,4	7,6	36
388/04	Биточки рыбные	100	171,1	12,6	5,7	16,8
541/04	Рагу овощное	180	174,6	4,14	9,18	19,26
639/04	Компот из сухофруктов	180	117	0,54	0	28,44
	Хлеб безглютеновый	40	99	2,08	3,6	14,2
		<b>600</b>	<b>692,7</b>	<b>21,76</b>	<b>26,08</b>	<b>114,7</b>
	<b>четверг 2</b>					
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	100	23,3	1,1	0,2	5,66
340/04	Омлет натуральный	210/10	370	20,47	30,49	4,02
630/96	Чай с молоком	135/45/13	79	1,44	1,53	15,66
	Хлеб безглютеновый	40	99	2,08	3,6	14,2
		<b>553</b>	<b>571,3</b>	<b>25,09</b>	<b>35,82</b>	<b>39,54</b>
	<b>пятница 2</b>					
401/96	Гуляш из свинины	50/75	222	14,3	16,9	3,11
511/04	Рис отварной	200	278	4,8	7,8	48
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	28,8	0,1	0	7
	Хлеб безглютеновый	40	99	2,08	3,6	14,2
		<b>565</b>	<b>627,8</b>	<b>21,28</b>	<b>28,3</b>	<b>72,31</b>

\*\*\*

МР 2.4.0162-19 п-2.3.4. Во избежание попадания примесей глютена в пищу ребенка в образовательной (оздоровительной) организации рекомендуется выделить отдельное помещение для хранения продуктов и приготовления блюд, оборудованное технологическими столами, разделочным инвентарем и моечной ванной, кухонной и столовой посудой.