

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ № 15
г.о.г.Арзамас
Букарев А.С.
« 09 » 10 2025г

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
	1 неделя					
	понедельник 1					
54-7з-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
		630	899,8	34,42	54,8	69,3
	Вторник 1					
72-22	Салат из моркови с изюмом	100	93,3	1,36	0,2	21,05
416/96	Котлеты,биточки,шницели	100	318,8	17,2	19,46	18,53
Ттк17-24 (КЗ)	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
		580	794,1	25,08	42,12	77,42
	среда 1					
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
		613	641,3	26,42	30,83	66,25
	четверг1					
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
		520	726,7	28,71	31,46	83,36
	пятница1					
Ттк54-14з-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
		580	584,6	13,94	19,06	89,02
	2 неделя					
	понедельник 2					
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(мандарин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		610	686	17,07	32,6	67,72
	вторник 2					
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
		640	721,3	33,34	25,07	92,99
	среда 2					
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
		600	692,7	21,76	26,08	114,7
	четверг 2					
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
		553	571,3	25,09	35,82	39,54
	пятница 2					
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
		565	627,8	21,28	28,3	72,31

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.