



**Примерное меню**  
**школьных завтраков для детей с целиакией 7-11 лет (четыре недели)**

17.09.25

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	60	86	1,5	6,06	6,24
340/04	Омлет натуральный	160/5	291	16,09	23,96	3,16
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>545</b>	<b>638</b>	<b>20,71</b>	<b>34,12</b>	<b>65,05</b>
<b>Вторник 1</b>						
72-22	Салат из моркови с изюмом	60	56	0,82	0,12	12,63
416/96	Котлеты,биточки,шицили	90	287	15,48	17,52	16,68
ТТк 17-24 (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>530</b>	<b>725</b>	<b>22,82</b>	<b>40,1</b>	<b>67,15</b>
<b>среда 1</b>						
ттк 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
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 (мандин)	100	40	0,8	0,3	8,1
		<b>573</b>	<b>632</b>	<b>25,98</b>	<b>30,75</b>	<b>63,63</b>
<b>четверг 1</b>						
Тк 36А ЦБ	Котлеты биточки из говядины с добавлением кур	90	277	15,3	17,1	16,4
469/96	макароны отварные БГ	180	230	6,3	5,76	38,76
ТТк 13А1	Кефир	200	90	3,33	3,1	12,2
	Хлеб безглютеновый	40	99	2,08	3,6	14,2
		<b>510</b>	<b>696</b>	<b>27,01</b>	<b>29,56</b>	<b>81,56</b>
<b>пятница 1</b>						
ТТк 54-14з-20	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	49	1,0	0,1	11,1
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>540</b>	<b>552</b>	<b>13,34</b>	<b>19</b>	<b>81,62</b>
<b>2 неделя</b>						
<b>понедельник 2</b>						
101-04	Икра кабачковая	60	57,6	1,2	2,7	0

276/96	Макароны БГ запеченные с сыром БГ	210	420	10,23	23,2	41,5
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>570</b>	<b>647,6</b>	<b>16,27</b>	<b>30,8</b>	<b>67,72</b>
	<b>вторник 2</b>					
72-22	Салат из моркови с изюмом	60	56	0,82	0,12	12,63
297/96	Запеканка из творога БГ с мол. сг.	160/30	348	24,7	17,6	21,2
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>570</b>	<b>630</b>	<b>28,9</b>	<b>22,22</b>	<b>81,23</b>
	<b>среда 2</b>					
78/04	Икра свекольная или морковная	100	131	2,4	7,6	36
388/04	Биточки рыбные	90	154	11,4	5,2	15,2
541/04	Рагу овощное	150	146	3,45	7,65	16,05
639/04	Компот из сухофруктов	180	117	0,54	0	28,44
	Хлеб безглютеновый	40	99	2,08	3,6	14,2
		<b>520</b>	<b>647</b>	<b>19,87</b>	<b>24,05</b>	<b>109,89</b>
	<b>четверг 2</b>					
ТТК 16	Овощи свежие(томаты)	60	14	0,66	0,12	3,04
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>513</b>	<b>562</b>	<b>24,65</b>	<b>35,74</b>	<b>36,92</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.