

**УТВЕРЖДАЮ:**



Директор

МАУ «Центр социального питания»

Я.Н.Фадеевко

« 26 » Июль 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ БЕЗГЛЮТЕНОВОЕ МЕНЮ  
БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1-4 КЛАССОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЦЕЛИАКИЯ**

**Г. ВОЛОГДА**

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 год

Примерное 10 -дневное безглютеновое меню						
бесплатного горячего питания для обучающихся 1-4 классов с заболеванием целиакия						
Первая неделя		выход	белки	жиры	углеводы	Эн.ценно сть
Понедельник						
ТТК/2026	Гуляш из отварной свинины(ДБГ)	100	13,85	20,01	3,67	249
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	265
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57
ТТК/2026	Хлебец гречневый безглютеновый	10	1,2	0,3	6,6	37
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>26,37</b>	<b>85,18</b>	<b>655</b>
Первая неделя						
Вторник						
ТТК/2026	Шницель куриный натуральный рубленый(ДБГ)	90	14,57	17,7	10,45	257
512/2004	Рис припущенный	200	4,99	5,78	51,87	267
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59
ТТК/2026	Хлебец гречневый безглютеновый	11	1,32	0,33	7,26	40,7
	<b>итого</b>	<b>508</b>	<b>21,14</b>	<b>23,86</b>	<b>84,8</b>	<b>623,7</b>
Первая неделя						
Среда						
14/2003	Овощи свежие(помидор)	60	0,33	0,06	1,14	7,2
ТТК	Омлет натуральный	145/5	15,21	20,32	2,79	254
631/04	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,2	0	35,8	142
ТТК/2026	Хлебец гречневый безглютеновый	10	1,2	0,3	6,6	37
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	64
	<b>итого</b>	<b>555</b>	<b>17,48</b>	<b>21,22</b>	<b>59,56</b>	<b>504,2</b>
Первая неделя						
Четверг						
ТТК/2026	Бифштекс студенческий с соусом (ДБГ)	100/30	16,58	19,1	6,51	263
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	265
639/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	31,4	124
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>705,2</b>	<b>25,21</b>	<b>97,81</b>	<b>699,00</b>
Первая неделя						
Пятница						
ТТК/2026	Запеканка из творога с рисом, соусом ягодным(ДБГ)	150/30	13,42	7,83	39,65	269
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	62
ТТК	Кисло-молочный продукт (Лакт-Элит)	200	5,6	6,4	19,4	158
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>14,28</b>	<b>75,05</b>	<b>489</b>

	<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>					
	<b>Понедельник вторая неделя</b>					
ТТК/2025	Плов из свинины	50/200	18,79	16,31	53,41	<b>552</b>
ТТК	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,24	0,05	16	<b>62</b>
338/2011	Плоды свежие(мандарин)	114	0,91	0,23	8,55	<b>43</b>
	<b>Итого</b>	<b>574</b>	<b>19,94</b>	<b>16,59</b>	<b>77,96</b>	<b>657</b>
	<b>Вторник вторая неделя</b>					
ТТК/2026	Ежики куриные , с соусом(ДБГ)	100/40	13,64	10,57	10,79	<b>190</b>
ТТК/2026	Макаронные изделия отварные безбелковые	150	0,32	4,31	42,55	<b>200</b>
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	<b>57</b>
ТТК/2026	Хлебец рисовый безглютеновый	11	0,72	0,11	8,25	<b>37</b>
	<b>Итого</b>	<b>501</b>	<b>14,88</b>	<b>15,04</b>	<b>76,6</b>	<b>484</b>
	<b>Среда вторая неделя</b>					
12/2003	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	<b>8,4</b>
ТТК/2026	Мясо тушеное (ДБГ)	50/50	13,2	18,5	2,65	<b>229</b>
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,65	5,61	50,1	<b>265</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
ТТК/2026	Хлебец рисовый безглютеновый	10,56	0,69	0,106	7,92	<b>35,9</b>
	<b>Итого</b>	<b>520,56</b>	<b>21,28</b>	<b>24,326</b>	<b>77,39</b>	<b>597,3</b>
	<b>Четверг вторая неделя</b>					
ТТК/2026	Шницель куриный натуральный рубленый(ДБГ)	90	14,57	17,7	10,45	<b>257</b>
512/2004	Рис припущенный	200	4,99	5,78	51,87	<b>267</b>
686/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	<b>59</b>
ТТК/2026	Хлебец гречневый безглютеновый	11	1,32	0,33	7,26	<b>40,7</b>
	<b>итого</b>	<b>508</b>	<b>21,14</b>	<b>23,86</b>	<b>84,8</b>	<b>623,7</b>
	<b>Пятница вторая неделя</b>					
ТТУ/2024	Картофель тушеный с мясом	250	15,59	26,51	42,66	<b>461</b>
638/04	Компот из изюма	200	0,46	0,1	34,2	<b>131</b>
ТТК/2026	Хлебец гречневый безглютеновый	10	1,2	0,3	6,6	<b>37</b>
338/2011	Плоды свежие(яблоко)	115	0,46	0,46	11,27	<b>54</b>
		<b>575</b>	<b>17,71</b>	<b>27,37</b>	<b>94,73</b>	<b>683</b>