

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа №118»



Н.Н. Жукова

2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



Е.В. Пороховой

2024г

2-х недельное примерное циклическое меню «свободного выбора» на ноябрь 2024 года для учащихся 8-11 классов МАОУ «Школа №118»

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Меню свободного выбора на ноябрь 2024 года

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>Первая неделя</i>						
<i>Понедельник</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 222	Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
ТТК 40	Салат "Овощная гирлянда"	100	1,3	10,2	8,1	129
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
<i>Первые блюда</i>						
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
<i>Вторые блюда</i>						
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121
ТТК 499	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152
ТТК 57	Пудинг «Лакомка» со сгущённым молоком	200/25	20,9	14,3	68,6	486
<i>Гарниры</i>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
259/2004	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	4,3	9,5	25,2	204
<i>Напитки</i>						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<i>Вторник</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
42/2022	Салат зелёный с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
<i>Первые блюда</i>						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127
<i>Вторые блюда</i>						
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300
295	Котлета куриная	100	20,2	9	16,8	229
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
<i>Гарниры</i>						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<i>Среда</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,8	5,1	3,3	63
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
<i>Первые блюда</i>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, с мясом, сметаной, зеленью	265	4,2	4,5	9,2	94
<i>Вторые блюда</i>						
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12	19,3	226

ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186
<i>Гарниры</i>						
207/2004	Капуста цветная отварная с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
<i>Напитки</i>						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<i>Четверг</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 41	Салат "Смак"	100	0,9	10,1	3,4	109
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
<i>Первые блюда</i>						
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4	14	111
<i>Вторые блюда</i>						
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134
ТТК 6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202
<i>Гарниры</i>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<i>Пятница</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
34	Салат «Летний»	100	2,4	7,3	6,7	103
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
<i>Первые блюда</i>						
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11	0,9	13,7	107
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350
285	Макаронник с мясом	200	17,1	14,8	40,9	365
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
<i>Гарниры</i>						
207/2004	Капуста цветная отварная с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
<i>Напитки</i>						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14	58
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<i>Вторая неделя</i>						

Понедельник						
Холодные блюда						
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
Первые блюда						
96	Рассольник Ленинградский с мясом, зеленью	260	4,6	4	16,4	119
Вторые блюда						
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121
ТТК 6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/25	34,2	25	57,6	592
333/2004	Вермишель с сыром	180	9,9	14,3	29,6	287
Гарниры						
259/2004	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	4,3	9,5	25,2	204
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90
Хлеб						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон, обогащённый йодоказеином		20	1,4	0,5	10,0	48
Вторник						
Холодные блюда						
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
Первые блюда						
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4	14	111
Вторые блюда						
234	Котлета рыбная	100	13	10,5	15,5	208
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/25	33	25,2	43,3	532
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	25	309
Гарниры						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
Фрукты						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
Хлеб						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон, обогащённый йодоказеином		20	1,4	0,5	10,0	48
Среда						
Холодные блюда						
68/2004	Салат "Столичный"	100	8,1	8,1	5,6	129
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
51	Салат из свёклы с курагой	100	1,7	6,1	12,3	111
Первые блюда						
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	270	4,2	5,2	9,3	101
Вторые блюда						
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
ТТК51	Биточки домашние	100	16,5	17,1	9,3	257
Гарниры						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296

<i>Напитки</i>						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон, обогащённый йодоказеином		20	1,4	0,5	10,0	48
<i>Четверг</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 40	Салат "Овощная гирлянда"	100	1,3	10,2	8,1	129
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
56	Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	100	1,3	10,2	7,8	128
<i>Первые блюда</i>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	260	4	3,9	6,9	78
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267
ТТК 6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
<i>Гарниры</i>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
287/2004	Капуста цветная запеченная под соусом	180	6,9	12,2	15,9	219
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон, обогащённый йодоказеином		20	1,4	0,5	10,0	48
<i>Пятница</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
44/2022	Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	100	1,3	10,3	6,2	122
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
<i>Первые блюда</i>						
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3	11,7	96
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215
163/2	Филе куриное запечённое с персиками	100	22,6	13,6	5	233
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
<i>Гарниры</i>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
<i>Напитки</i>						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон, обогащённый йодоказеином		20	1,4	0,5	10,0	48

Начальник производственно-технологического отдела
МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.