


СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Школа №118»
Н.Н. Жукова Н.Н. Жукова
«30 января» 2025г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации
питания»
Е.В. Попова Е.В. Поповой
«25» 2025г



2-х недельное примерное циклическое меню «свободного выбора» на февраль 2025 года для учащихся 8-11 классов МАОУ «Школа №118»

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Меню свободного выбора на февраль 2025 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 гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
<i>Вторые блюда</i>						
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300
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>						
259/2004	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	4,3	9,5	25,2	204
207/2004	Капуста цветная отварная с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
<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>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 зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
68/2004	Салат "Столичный"	100	8,1	8,1	5,6	129
<i>Первые блюда</i>						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127
<i>Вторые блюда</i>						
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	150/25	10,8	24,6	45,4	438
295	Котлета куриная	100	20,2	9	16,8	229
ТТК 94	Фишболы в сырном соусе	100/50	16,6	6,3	9,8	163
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186
<i>Гарниры</i>						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
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
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14	58
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>						
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	12,7	1,0	15,9	124
<i>Вторые блюда</i>						
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
<i>Гарниры</i>						
259/2004	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	4,3	9,5	25,2	204
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
<i>Напитки</i>						

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
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 витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
Четверг						
Холодные блюда						
ТТК 41	Салат "Смак"	100	0,9	10,1	3,4	109
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
44/2022	Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гречками	100	1,3	10,3	6,2	122
Первые блюда						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4	5,7	10	107
Вторые блюда						
ТТК 38	Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166
ТТК 98	Курица с булгуром	200	13,6	9,97	40,2	305
234	Котлета рыбная	100	13	10,5	15,5	208
Гарниры						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
207/2004	Капуста цветная отварная с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
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 витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
Пятница						
Холодные блюда						
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
68/2004	Салат "Столичный"	100	8,1	8,1	5,6	129
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82
Вторые блюда						
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
259	Жаркое по-домашнему	200	9,0	11,7	20,5	224
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	150/25	10,8	24,6	45,4	438
Гарниры						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
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 витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
Вторая неделя						
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						
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
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

<i>Гарниры</i>						
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
<i>Напитки</i>						
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
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон, обогащенный йодоказеином		20	1,4	0,5	10,0	48
<i>Вторник</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
71/2004	Винегрет овощной с зеленым горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
44/2022	Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гречками	100	1,3	10,3	6,2	122
<i>Первые блюда</i>						
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3	11,7	96
<i>Вторые блюда</i>						
234	Котлета рыбная	100	13	10,5	15,5	208
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	33	25,2	43,3	532
ТТК 12/1	Жаркое с куриным филе	200	10,5	9,9	18,8	207
<i>Гарниры</i>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
<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, обогащенный йодоказеином		20	1,4	0,5	10,0	48
<i>Среда</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
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
ТТК 222	Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
<i>Первые блюда</i>						
111/2004	Борщ "Сибирский" с говядиной тушеной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109
<i>Вторые блюда</i>						
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121
ТТК 163/2	Филе куриное запеченное с персиками	100	22,6	13,6	5	233
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
<i>Гарниры</i>						
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>						
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, обогащенный 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 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
56	Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	100	1,3	10,2	7,8	128
<i>Первые блюда</i>						
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 94	Фишболы в сырном соусе	100/50	16,6	6,3	9,8	163

278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	150/25	10,8	24,6	45,4	438
Гарниры						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
287/2004	Капуста цветная запеченная под соусом	180	6,9	12,2	15,9	219
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
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
Пятница						
Холодные блюда						
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
Первые блюда						
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4	14	111
Вторые блюда						
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179
291	Плов из куриного филе	200	11,7	10,9	45,3	326
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
Гарниры						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
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

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