


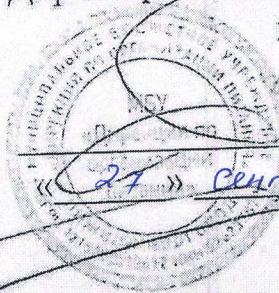
СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Школа №118»

Жукова
Н.Н. Жукова
« 27 » сентября 2024г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации
питания»

Е.В. Пороховой
Е.В. Пороховой
« 27 » сентября 2024г



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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Меню свободного выбора на октябрь 2024 года

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя						
Понедельник						
Холодные блюда						
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
Первые блюда						
ТТК 370	Суп сырный с гренками, 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 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
ТТК 57	Пудинг «Лакомка» со сгущённым молоком	200/25	20,9	14,3	68,6	486
Гарниры						
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
Напитки						
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
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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
Вторник						
Холодные блюда						
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
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	260	8,8	4,1	14,5	127
Вторые блюда						
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267
295	Котлета куриная	100	20,2	9	16,8	229
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
Гарниры						
309	Рожки отварные	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
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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
Среда						
Холодные блюда						
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
Первые блюда						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, с мясом, сметаной, зеленью	270	4,2	5,2	9,3	101
Вторые блюда						
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12	19,3	226
ТТК 6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
333/2004	Вермишель с сыром	180	9,9	14,3	29,6	287
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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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	8,4	8,6	3,7	126
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
ТТК 66	Голубцы из индейки с цветной капустой	108/50	8,1	13,7	10,3	197
<i>Гарниры</i>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259
<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	130	0,5	0,5	12,7	58
<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, гренками, зеленью	30/15/250	11	0,9	13,7	107
<i>Вторые блюда</i>						
Плов из куриного филе		200	18,6	10,4	41,7	384
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397
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
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
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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>						
<i>Понедельник</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
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
<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 6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
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	130	0,5	0,5	12,7	58
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						
295	Котлета куриная	100	20,2	9	16,8	229
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	130	0,5	0,5	12,7	58
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	265	4,7	6,9	10,1	121
Вторые блюда						
ТТК 67	Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	13,2	10,6	3,3	161
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
ТТК 51	Биточки "Школьные"	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
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
Хлеб						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон, обогащённый йодоказеином		20	1,4	0,5	10,0	48
Четверг						
Холодные блюда						
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>		250	2,3	3	11,7	96
278/2022	Суп куриный с зеленью					
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
<i>Гарниры</i>						
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259
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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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>						
102	Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	260	10,1	4,3	23,1	172
<i>Вторые блюда</i>						
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
<i>Гарниры</i>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
309	Вермишель отварная	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
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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.