



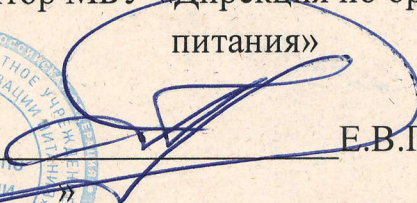
СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «Школа №118»

  
\_\_\_\_\_  
Н.Н. Жукова  
2024г



Муниципальное бюджетное учреждение  
«Школа №118»  
с углубленным изучением отдельных предметов  
КПП 555001001  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОР.ОБЛА. НОВГОРОДСКАЯ  
ОГРН 10952529002385  
Общественное учреждение

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Дирекция по организации  
питания»

  
\_\_\_\_\_  
Е.В.Пороховой  
2024г



Муниципальное бюджетное учреждение  
«Дирекция по организации питания»  
МБУ  
«Дирекция по организации питания»  
ИНН 5262378720  
Новгородская область

4-х недельное примерное циклическое меню «свободного выбора» на первую четверть 2024-2025 учебного года для учащихся 8-11 классов МАОУ «Школа №118»

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

## Меню свободного выбора на 1 четверть 2024-2025 учебного года

| № по сборнику 2015г   | Наименование блюд  | Выход, г  | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|--|-----------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| <i>Первая неделя</i>  |  |           |          |         |             |                               |
| <b>Понедельник</b>    |  |           |          |         |             |                               |
| <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 83                | Суп "Минестроне"   | 250       | 3        | 5,2     | 13,5        | 113                           |
| <i>Вторые блюда</i>   |  |           |          |         |             |                               |
| 260                   | Гуляш из говядины  | 100       | 6,4      | 9,5     | 2,6         | 134                           |
| ТТК 499               | Котлета куриная  | 90        | 14,6     | 7,9     | 5,2         | 156                           |
| ТТК 57                | Пудинг «Лакомка» с вареньем                                    | 200/20    | 18,7     | 12      | 66,7        | 450                           |
| <i>Гарниры</i>        |  |           |          |         |             |                               |
| 309                   | Вермишель отварная   | 180       | 6,5      | 5,7     | 33,5        | 212                           |
| 259/2004              | Картофель запеченный в сметанном соусе                         | 180       | 4,3      | 9,5     | 25,2        | 204                           |
| <i>Напитки</i>        |  |           |          |         |             |                               |
| 376                   | Чай с сахаром  | 200       | 0,2      | 0,1     | 10,1        | 41                            |
| 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  | 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                            |
| <b>Вторник</b>        |  |           |          |         |             |                               |
| <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                           |
| ТТК 32                | Салат "Фруктовый бум"  | 100       | 1,1      | 0,8     | 12,4        | 61                            |
| <i>Первые блюда</i>   |  |           |          |         |             |                               |
| 102                   | Суп-пюре с горохом, мясом и гречками                           | 10/10/250 | 13,4     | 9,9     | 19,7        | 221                           |
| 82                    | Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 265       | 4,2      | 4,5     | 9,2         | 94                            |
| <i>Вторые блюда</i>   |  |           |          |         |             |                               |
| 438                   | Азу из говядины  | 200       | 11,7     | 13      | 20,9        | 248                           |
| ТТК 64                | Чевапчичи в томатном соусе                                     | 100/50    | 18,5     | 16,9    | 10,5        | 267                           |
| ТТК 58/3              | Гамбургер  | 180       | 16,9     | 18,6    | 47,4        | 425                           |
| <i>Гарниры</i>        |  |           |          |         |             |                               |
| 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  | 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                            |
| <b>Среда</b>          |  |           |          |         |             |                               |
| <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>   |  |           |          |         |             |                               |
| 99                    | Суп из овощей с мясом, зеленью                                 | 260       | 3,4      | 4,0     | 9,3         | 90                            |
| <i>Вторые блюда</i>   |  |           |          |         |             |                               |
| ТТК500                | Шницель "Нежный"   | 90        | 15,0     | 12,2    | 11,9        | 219                           |
| ТТК 67                | Бефстроганов из индейки в сырном соусе                         | 100       | 15,6     | 11,6    | 2,7         | 178                           |
| 271                   | Биточки домашние   | 100       | 13,8     | 11,3    | 10,1        | 198                           |

| <i>Гарниры</i>                      |   |           |      |      |      |     |
|-------------------------------------|---|-----------|------|------|------|-----|
| 309                                 | Рожки отварные  | 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  |
| 700/2004                            | Напиток клюквенный                                    | 200       | 0,1  | 0,1  | 15,9 | 65  |
| <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       | 6,4  | 9,5  | 2,6  | 134 |
| ТТК 73                              | Отбивная из индейки                                   | 100       | 20   | 15,5 | 12,5 | 271 |
| 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>                 |   |           |      |      |      |     |
| 157/2004                            | Солянка домашняя со сметаной, зеленью                 | 255       | 6,8  | 6,2  | 7    | 112 |
| 174/2004                            | Суп-пюре из цветной капусты с филе индейки и гренками | 25/10/250 | 12,6 | 11,3 | 20   | 231 |
| <i>Вторые блюда</i>                 |   |           |      |      |      |     |
| ТТК 65                              | Митболлы в томатном соусе                             | 100/50    | 18,5 | 16,8 | 10,4 | 267 |
| 285                                 | Макаронник с мясом                                    | 200       | 21,0 | 17,1 | 39,6 | 397 |
| ТТК 499                             | Котлета куриная                                       | 90        | 14,6 | 7,9  | 5,2  | 156 |
| ТТК 58/3                            | Гамбургер   | 180       | 16,9 | 18,6 | 47,4 | 425 |
| <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>                      |   |           |      |      |      |     |
| 376                                 | Чай с сахаром   | 200       | 0,2  | 0,1  | 10,1 | 41  |
| 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>              |  |           |      |      |      |     |
| 96                               | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 265       | 5,5  | 4,7  | 16,6 | 127 |
| <i>Вторые блюда</i>              |  |           |      |      |      |     |
| ТТК 552                          | Индейка с булгуром   | 200       | 12,8 | 15,5 | 39,8 | 350 |
| ТТК 552                          | Рагу из говядины   | 200       | 12,5 | 12,0 | 16,5 | 224 |
| ТТК500                           | Шницель "Нежный"   | 90        | 15   | 12,2 | 11,9 | 219 |
| <i>Гарниры</i>                   |  |           |      |      |      |     |
| 259/2004                         | Картофель запеченный в сметанном соусе                               | 180       | 4,3  | 9,5  | 25,2 | 204 |
| <i>Напитки</i>                   |  |           |      |      |      |     |
| 376                              | Чай с сахаром  | 200       | 0,2  | 0,1  | 10,1 | 41  |
| ТТК 472                          | Напиток из облепихи  | 200       | 0    | 0    | 15   | 60  |
| 389                              | Сок фруктовый  | 200       | 0    | 0    | 22,4 | 90  |
| <i>Фрукты</i>                    |  |           |      |      |      |     |
| 338                              | Фрукты свежие  | 130       | 0,5  | 0,5  | 12,7 | 58  |
| 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, обогащённый йодоказеином  |  | 20        | 1,4  | 0,5  | 10,0 | 48  |
| <i>Вторник</i>                   |  |           |      |      |      |     |
| <i>Холодные блюда</i>            |  |           |      |      |      |     |
| 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 |
| <i>Первые блюда</i>              |  |           |      |      |      |     |
| 102                              | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                           | 260       | 8,8  | 4,1  | 14,5 | 127 |
| 174/2004                         | Суп-пюре из цветной капусты с куриным филе и гречками                | 25/10/250 | 13,3 | 9,9  | 19,6 | 221 |
| <i>Вторые блюда</i>              |  |           |      |      |      |     |
| 295                              | Котлета куриная  | 100       | 20,2 | 9    | 16,8 | 229 |
| ТТК38                            | Филе куриное запечённое с помидорами и сыром                         | 100       | 18,9 | 8,1  | 4,4  | 166 |
| 260                              | Гуляш из говядины  | 100       | 6,4  | 9,5  | 2,6  | 134 |
| 219                              | Сырники из творога со сгущенным молоком                              | 200/30    | 34,5 | 24,8 | 60,4 | 602 |
| <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  |
| 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  |
| <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 |
| 51                               | Салат из свёклы с курагой  | 100       | 1,7  | 6,1  | 12,3 | 111 |
| <i>Первые блюда</i>              |  |           |      |      |      |     |
| 111/2004                         | Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью                          | 265       | 4,7  | 6,9  | 10,1 | 121 |
| <i>Вторые блюда</i>              |  |           |      |      |      |     |
| ТТК 12                           | Жаркое с индейкой  | 200       | 14,4 | 10,9 | 17   | 224 |
| ТТК51                            | Биточки "Школьные"   | 100       | 16,5 | 17,1 | 9,3  | 257 |
| ТТК163                           | Филе куриное запечённое с ананасами                                  | 100       | 22,6 | 13,6 | 5    | 233 |
| ТТК 58/4                         | Гамбургер  | 180       | 18,9 | 14,7 | 48,2 | 401 |
| <i>Гарниры</i>                   |  |           |      |      |      |     |
| 304                              | Рис отварной   | 180       | 4,4  | 7,5  | 33,7 | 220 |
| 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  |
| 388                              | Напиток из плодов шиповника                         | 200       | 0,7  | 0,3  | 24,6 | 104 |
| <b>Фрукты</b>                    |   |           |      |      |      |     |
| 338                              | Фрукты свежие                                       | 130       | 0,5  | 0,5  | 12,7 | 58  |
| <b>Хлеб</b>                      |   |           |      |      |      |     |
| Хлеб полезный с микронутриентами |   | 25        | 1,8  | 0,3  | 10,8 | 53  |
| Батон, обогащённый йодоказеином  |   | 20        | 1,4  | 0,5  | 10,0 | 48  |
| <b>Четверг</b>                   |   |           |      |      |      |     |
| <b>Холодные блюда</b>            |   |           |      |      |      |     |
| 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 |
| <b>Первые блюда</b>              |   |           |      |      |      |     |
| ТТК 370                          | Суп сырный с гречками, зеленью                      | 250/15    | 6,1  | 6,3  | 22,8 | 173 |
| 168/2004                         | Суп-пюре из овощей с мясом и гречками               | 10/10/250 | 6,4  | 6,5  | 19   | 161 |
| <b>Вторые блюда</b>              |   |           |      |      |      |     |
| ТТК 64                           | Чевапчичи в томатном соусе                          | 100/50    | 18,5 | 16,9 | 10,5 | 267 |
| ТТК 242                          | Филе куриное панированное                           | 100       | 24   | 16,7 | 12,4 | 296 |
| ТТК 499                          | Котлета куриная                                     | 90        | 14,6 | 7,9  | 5,2  | 156 |
| <b>Гарниры</b>                   |   |           |      |      |      |     |
| 310                              | Картофель отварной                                  | 180       | 3,5  | 5,7  | 18,4 | 138 |
| 309                              | Вермишель отварная                                  | 180       | 6,5  | 5,7  | 33,5 | 212 |
| <b>Напитки</b>                   |   |           |      |      |      |     |
| 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  |
| <b>Фрукты</b>                    |   |           |      |      |      |     |
| 338                              | Фрукты свежие                                       | 130       | 0,5  | 0,5  | 12,7 | 58  |
| <b>Хлеб</b>                      |   |           |      |      |      |     |
| Хлеб полезный с микронутриентами |   | 25        | 1,8  | 0,3  | 10,8 | 53  |
| Батон, обогащённый йодоказеином  |   | 20        | 1,4  | 0,5  | 10,0 | 48  |
| <b>Пятница</b>                   |   |           |      |      |      |     |
| <b>Холодные блюда</b>            |   |           |      |      |      |     |
| 24                               | Салат из свежих помидоров и огурцов                 | 100       | 0,97 | 6,1  | 3,7  | 74  |
| 44/2022                          | Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гречками | 100       | 1,3  | 10,3 | 6,2  | 122 |
| 67                               | Винегрет овощной                                    | 100       | 1,1  | 10,2 | 6,9  | 124 |
| <b>Первые блюда</b>              |   |           |      |      |      |     |
| 157/2004                         | Солянка домашняя со сметаной, зеленью               | 255       | 6,8  | 6,2  | 7    | 112 |
| <b>Вторые блюда</b>              |   |           |      |      |      |     |
| 265                              | Плов из говядины                                    | 200       | 11,6 | 11,7 | 37,1 | 300 |
| 284                              | Запеканка картофельная с мясом                      | 200       | 14,6 | 12,2 | 21   | 252 |
| ТТК 500                          | Шницель "Нежный"                                    | 90        | 15   | 12,2 | 11,9 | 219 |
| ТТК 58/3                         | Гамбургер   | 180       | 16,9 | 18,6 | 47,4 | 425 |
| <b>Гарниры</b>                   |   |           |      |      |      |     |
| 287/2004                         | Капуста цветная запеченная под соусом               | 180       | 6,9  | 12,2 | 15,9 | 219 |
| 304                              | Рис отварной  | 180       | 4,4  | 7,5  | 33,7 | 220 |
| <b>Напитки</b>                   |   |           |      |      |      |     |
| 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  | 12,0 | 49  |
| <b>Фрукты</b>                    |   |           |      |      |      |     |
| 338                              | Фрукты свежие                                       | 130       | 0,5  | 0,5  | 12,7 | 58  |
| <b>Хлеб</b>                      |   |           |      |      |      |     |
| Хлеб полезный с микронутриентами |   | 25        | 1,8  | 0,3  | 10,8 | 53  |
| Батон, обогащённый йодоказеином  |   | 20        | 1,4  | 0,5  | 10,0 | 48  |
| <b>Третья неделя</b>             |   |           |      |      |      |     |
| <b>Понедельник</b>               |   |           |      |      |      |     |
| <b>Холодные блюда</b>            |   |           |      |      |      |     |
| ТТК 564                          | Салат «Восторг»                                     | 100       | 4,4  | 13,2 | 15,5 | 198 |
| 47                               | Салат из квашенной капусты                          | 100       | 1,6  | 5,1  | 11,3 | 98  |
| 34                               | Салат «Летний»                                      | 100       | 2,4  | 7,3  | 6,7  | 103 |
| <b>Первые блюда</b>              |   |           |      |      |      |     |
| 112                              | Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью      | 260       | 4,8  | 4    | 14   | 111 |

| <i>Вторые блюда</i>                 |   |           |      |      |      |     |
|-------------------------------------|---|-----------|------|------|------|-----|
| ТТК 6                               | Котлета куриная                                       | 90        | 14,6 | 7,9  | 5,2  | 156 |
| 438                                 | Азу из говядины                                       | 200       | 11,7 | 13   | 20,9 | 248 |
| ТТК 67                              | Бефстроганов из индейки в сырном соусе                | 100       | 15,6 | 11,6 | 2,7  | 178 |
| <i>Гарниры</i>                      |   |           |      |      |      |     |
| 259/2004                            | Картофель запеченный в сметанном соусе                | 180       | 4,3  | 9,5  | 25,2 | 204 |
| 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  |
| 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   | 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>Вторник</i>                      |   |           |      |      |      |     |
| <i>Холодные блюда</i>               |   |           |      |      |      |     |
| 42/2022                             | Салат зеленый с огурцами и помидорами                 | 100       | 0,93 | 10,1 | 2,5  | 105 |
| 71/2004                             | Винегрет овощной с зелёным горошком                   | 100/20    | 1,8  | 10,2 | 8,3  | 132 |
| ТТК 562                             | Салат овощной с фасолью и кукурузой                   | 100       | 3,2  | 10,9 | 13,5 | 164 |
| <i>Первые блюда</i>                 |   |           |      |      |      |     |
| ТТК 52                              | Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью      | 255       | 6,6  | 4,6  | 8,4  | 104 |
| <i>Вторые блюда</i>                 |   |           |      |      |      |     |
| ТТК 274                             | Ёжики "Аппетитные"                                    | 100/50    | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 202 |
| ТТК 163                             | Филе куриное запечённое с ананасами                   | 100       | 22,6 | 13,6 | 5    | 233 |
| 219                                 | Сырники из творога со сгущенным молоком               | 200/30    | 34,5 | 24,8 | 60,4 | 602 |
| ТТК 58/3                            | Гамбургер   | 180       | 16,9 | 18,6 | 47,4 | 425 |
| <i>Гарниры</i>                      |   |           |      |      |      |     |
| 312                                 | Пюре картофельное                                     | 180       | 3,8  | 6,3  | 14,5 | 130 |
| 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  |
| 377                                 | Чай с лимоном   | 200/7     | 0,3  | 0,1  | 10,3 | 43  |
| ТТК 62                              | Компот из яблок с чёрной смородиной                   | 200       | 0,3  | 0,2  | 13,9 | 58  |
| 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>Среда</i>                        |   |           |      |      |      |     |
| <i>Холодные блюда</i>               |   |           |      |      |      |     |
| ТТК 97                              | Салат по-русски                                       | 100       | 2,7  | 11,3 | 4,6  | 131 |
| 44/2022                             | Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками   | 100       | 1,3  | 10,3 | 6,2  | 122 |
| ТТК 563                             | Салат "Витаминный микс"                               | 100       | 1,2  | 10,1 | 4,3  | 113 |
| <i>Первые блюда</i>                 |   |           |      |      |      |     |
| 102                                 | Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью          | 260       | 10,1 | 4,3  | 23,1 | 172 |
| 174/2004                            | Суп-пюре из цветной капусты с куриным филе и гренками | 25/10/250 | 13,4 | 9,9  | 19,7 | 221 |
| <i>Вторые блюда</i>                 |   |           |      |      |      |     |
| 291                                 | Плов из индейки                                       | 200       | 10,7 | 17,1 | 44,5 | 375 |
| 271                                 | Биточки домашние                                      | 100       | 13,8 | 11,3 | 10,1 | 198 |
| 276                                 | Рулет мясной с яйцом                                  | 100       | 12,5 | 10,8 | 7,3  | 176 |
| <i>Гарниры</i>                      |   |           |      |      |      |     |
| 302                                 | Каша гречневая рассыпчатая                            | 180       | 10,2 | 8,8  | 44,1 | 296 |
| ТТК 54                              | Овощи тушёные   | 180       | 3,9  | 7,4  | 16,8 | 150 |
| <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                                     | 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  |
| <b>Четверг</b>          |   |           |      |      |      |     |
| <i>Холодные блюда</i>   |   |           |      |      |      |     |
| 68/2004                 | Салат "Столичный"                                 | 100       | 8,1  | 8,1  | 5,6  | 129 |
| ТТК 561                 | Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой    | 100       | 2,9  | 11,1 | 15,7 | 174 |
| ТТК 32                  | Салат "Фруктовый бум"                             | 100       | 1,1  | 0,8  | 12,4 | 61  |
| <i>Первые блюда</i>     |   |           |      |      |      |     |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 260       | 4    | 3,9  | 6,9  | 78  |
| <i>Вторые блюда</i>     |   |           |      |      |      |     |
| 278                     | Тефтели мясные в соусе                            | 100/50    | 13,8 | 16,6 | 15   | 264 |
| ТТК 242                 | Филе куриное панированное                         | 100       | 24   | 16,7 | 12,4 | 296 |
| 484/2004                | Перец фаршированный мясом рисом                   | 194/50    | 9,9  | 11,4 | 9,7  | 181 |
| ТТК 58/4                | Гамбургер   | 180       | 18,9 | 14,7 | 48,2 | 401 |
| <i>Гарниры</i>          |   |           |      |      |      |     |
| 309                     | Вермишель отварная                                | 180       | 6,5  | 5,7  | 33,5 | 212 |
| 312                     | Пюре картофельное                                 | 180       | 3,8  | 6,3  | 14,5 | 130 |
| <i>Напитки</i>          |   |           |      |      |      |     |
| 376                     | Чай с сахаром                                     | 200       | 0,2  | 0,1  | 10,1 | 41  |
| 342                     | Компот из груш                                    | 200       | 0,2  | 0,1  | 14,0 | 58  |
| ТТК 243                 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный         | 200       | 0,0  | 0,0  | 28,0 | 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  |
| <b>Пятница</b>          |   |           |      |      |      |     |
| <i>Холодные блюда</i>   |   |           |      |      |      |     |
| ТТК 222                 | Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком     | 100       | 2,9  | 9,6  | 3,7  | 113 |
| 67                      | Винегрет овощной                                  | 100       | 1,1  | 10,2 | 6,9  | 124 |
| 56                      | Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"            | 255       | 1,3  | 10,2 | 7,8  | 128 |
| <i>Первые блюда</i>     |   |           |      |      |      |     |
| 177/2004                | Бульон с куриным филе, гренками, зеленью          | 30/15/250 | 11   | 0,9  | 13,7 | 107 |
| 168/2004                | Суп-пюре из овощей с мясом и гренками             | 10/10/250 | 6,4  | 6,5  | 19   | 161 |
| <i>Вторые блюда</i>     |   |           |      |      |      |     |
| ТТК 552                 | Индейка с булгуром                                | 200       | 13,2 | 16,8 | 37,0 | 352 |
| ТТК 6                   | Котлеты из индейки                                | 90        | 12,5 | 8,3  | 3,9  | 140 |
| 259                     | Жаркое по-домашнему                               | 200       | 13,3 | 9,4  | 19,2 | 215 |
| <i>Гарниры</i>          |   |           |      |      |      |     |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая                        | 180       | 10,2 | 8,8  | 44   | 295 |
| 207/2004                | Капуста цветная отварная с маслом                 | 180       | 5,2  | 5,6  | 8,8  | 107 |
| <i>Напитки</i>          |   |           |      |      |      |     |
| 377                     | Чай с лимоном                                     | 200/7     | 0,3  | 0,1  | 10,3 | 43  |
| 348                     | Компот из кураги                                  | 200       | 1,0  | 0,0  | 13,2 | 86  |
| 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  |
| <b>Четвёртая неделя</b> |   |           |      |      |      |     |
| <b>Понедельник</b>      |   |           |      |      |      |     |
| <i>Холодные блюда</i>   |   |           |      |      |      |     |
| ТТК 564                 | Салат «Восторг»                                   | 100       | 4,4  | 13,2 | 15,5 | 198 |
| 50                      | Салат из свёклы с сыром                           | 100       | 4,5  | 9,2  | 4,5  | 119 |
| ТТК 40                  | Салат "Овощная гирлянда"                          | 100       | 1,3  | 10,2 | 8,1  | 129 |
| <i>Первые блюда</i>     |   |           |      |      |      |     |
| 99                      | Суп из овощей с мясом, зеленью                    | 260       | 3,4  | 4    | 9,3  | 90  |
| <i>Вторые блюда</i>     |   |           |      |      |      |     |

|                                  |  |           |      |      |      |     |
|----------------------------------|--|-----------|------|------|------|-----|
| ТТК 73                           | Отбивная из филе индейки                         | 100       | 20   | 15,5 | 12,5 | 271 |
| 260                              | Гуляш из говядины                                | 100       | 6,4  | 9,5  | 2,6  | 134 |
| ТТК 500                          | Шницель "Нежный"                                 | 90        | 15   | 12,2 | 11,9 | 219 |
| <b>Гарниры</b>                   |  |           |      |      |      |     |
| 309                              | Вермишель отварная                               | 180       | 6,5  | 5,7  | 33,5 | 212 |
| 312                              | Пюре картофельное                                | 180       | 3,8  | 6,3  | 14,5 | 130 |
| <b>Напитки</b>                   |  |           |      |      |      |     |
| 376                              | Чай с сахаром                                    | 200       | 0,2  | 0,1  | 10,1 | 41  |
| ТТК 472                          | Напиток из облепихи                              | 200       | 0,0  | 0,0  | 15,0 | 60  |
| 389                              | Сок фруктовый                                    | 200       | 0    | 0    | 22,4 | 90  |
| <b>Фрукты</b>                    |  |           |      |      |      |     |
| 338                              | Фрукты свежие                                    | 130       | 0,5  | 0,5  | 12,7 | 58  |
| 338                              | Фрукты свежие                                    | 195       | 0,8  | 0,6  | 20,1 | 90  |
| <b>Хлеб</b>                      |  |           |      |      |      |     |
| Хлеб полезный с микронутриентами |  | 25        | 1,8  | 0,3  | 10,8 | 53  |
| Батон, обогащённый йодоказеином  |  | 20        | 1,4  | 0,5  | 10,0 | 48  |
| <b>Вторник</b>                   |  |           |      |      |      |     |
| <b>Холодные блюда</b>            |  |           |      |      |      |     |
| 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 |
| 68/2004                          | Салат "Столичный"                                | 100       | 8,1  | 8,1  | 5,6  | 129 |
| <b>Первые блюда</b>              |  |           |      |      |      |     |
| 102                              | Суп-пюре с горохом, мясом и гречками             | 10/10/250 | 13,4 | 9,9  | 19,7 | 221 |
| 278/2022                         | Суп куриный с зеленью                            | 250       | 2,3  | 3,0  | 11,7 | 96  |
| <b>Вторые блюда</b>              |  |           |      |      |      |     |
| 265                              | Плов из говядины                                 | 200       | 12,7 | 12,8 | 36   | 309 |
| ТТК38                            | Филе куриное запечённое с помидорами и сыром     | 100       | 18,9 | 8,1  | 4,4  | 166 |
| 295                              | Котлета куриная                                  | 100       | 20,2 | 8,97 | 16,8 | 229 |
| 219                              | Сырники из творога со сгущённым молоком          | 200/30    | 24,9 | 18,1 | 45,8 | 446 |
| <b>Гарниры</b>                   |  |           |      |      |      |     |
| 302                              | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180       | 10,2 | 8,8  | 44,1 | 296 |
| 287/2004                         | Капуста цветная запечённая под соусом            | 180       | 6,9  | 12,2 | 15,9 | 219 |
| <b>Напитки</b>                   |  |           |      |      |      |     |
| 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  |
| <b>Фрукты</b>                    |  |           |      |      |      |     |
|                                  | Фрукты свежие                                    | 130       | 0,5  | 0,5  | 12,7 | 58  |
| <b>Хлеб</b>                      |  |           |      |      |      |     |
| Хлеб полезный с микронутриентами |  | 25        | 1,8  | 0,3  | 10,8 | 53  |
| Батон, обогащённый йодоказеином  |  | 20        | 1,4  | 0,5  | 10,0 | 48  |
| <b>Среда</b>                     |  |           |      |      |      |     |
| <b>Холодные блюда</b>            |  |           |      |      |      |     |
| ТТК 222                          | Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком    | 100       | 2,9  | 9,6  | 3,7  | 113 |
| 56                               | Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"           | 100       | 1,3  | 10,2 | 7,8  | 128 |
| ТТК 217                          | Салат из квашенной капусты с яблоками            | 100       | 1,4  | 8,2  | 9    | 115 |
| <b>Первые блюда</b>              |  |           |      |      |      |     |
| 211/2022                         | Борщ "Краснодарский", с мясом, сметаной, зеленью | 270       | 4,5  | 5,2  | 12,3 | 114 |
| <b>Вторые блюда</b>              |  |           |      |      |      |     |
| ТТК 12                           | Жаркое с индейкой                                | 200       | 14,4 | 10,9 | 17   | 224 |
| ТТК 65                           | Митболлы в томатном соусе                        | 100/50    | 18,5 | 16,8 | 10,4 | 267 |
| 484/2004                         | Перец фаршированный мясом рисом                  | 194/50    | 9,9  | 11,4 | 9,7  | 181 |
| ТТК 58/4                         | Гамбургер  | 180       | 18,9 | 14,7 | 48,2 | 401 |
| <b>Гарниры</b>                   |  |           |      |      |      |     |
| 309                              | Вермишель отварная                               | 180       | 6,5  | 5,7  | 33,5 | 212 |
| <b>Напитки</b>                   |  |           |      |      |      |     |
| 377                              | Чай с лимоном                                    | 200/7     | 0,3  | 0,1  | 10,3 | 43  |
| 388                              | Напиток из плодов шиповника                      | 200       | 0,7  | 0,3  | 24,6 | 104 |
| 389                              | Сок фруктовый                                    | 200       | 0    | 0    | 22,4 | 90  |
| <b>Фрукты</b>                    |  |           |      |      |      |     |
| 338                              | Фрукты свежие                                    | 130       | 0,5  | 0,5  | 12,7 | 58  |
| <b>Хлеб</b>                      |  |           |      |      |      |     |
| 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 32                           | Салат "Фруктовый бум"  | 100       | 1,1  | 0,8  | 12,4 | 61  |
| ТТК 564                          | Салат «Восторг»  | 100       | 4,4  | 13,2 | 15,5 | 198 |
| ТТК 562                          | Салат овощной с фасолью и кукурузой                                  | 100       | 3,2  | 10,9 | 13,5 | 164 |
| Первые блюда                     |  |           |      |      |      |     |
| 96                               | Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью | 270       | 4,7  | 5,4  | 16,8 | 135 |
| 174/2004                         | Суп-пюре из цветной капусты с филе индейки и гренками                | 25/10/250 | 12,6 | 11,3 | 20   | 231 |
| Вторые блюда                     |  |           |      |      |      |     |
| 260                              | Гуляш из говядины  | 100       | 6,4  | 9,5  | 2,6  | 134 |
| 284                              | Запеканка картофельная с мясом                                       | 200       | 17,6 | 16,5 | 21   | 302 |
| ТТК 62                           | Котлеты из индейки   | 90        | 12,5 | 8,3  | 3,9  | 140 |
| Гарниры                          |  |           |      |      |      |     |
| 312                              | Пюре картофельное  | 180       | 3,8  | 6,3  | 14,5 | 130 |
| ТТК 565                          | Булгур отварной  | 180       | 4,4  | 7,6  | 34,2 | 259 |
| 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, обогащённый йодоказеином  |  | 20        | 1,4  | 0,5  | 10,0 | 48  |
| Пятница                          |  |           |      |      |      |     |
| Холодные блюда                   |  |           |      |      |      |     |
| 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 |
| ТТК 563                          | Салат "Витаминный микс"  | 100       | 1,2  | 10,1 | 4,3  | 113 |
| Первые блюда                     |  |           |      |      |      |     |
| 102                              | Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью                           | 260       | 8,8  | 4,1  | 14,5 | 127 |
| Вторые блюда                     |  |           |      |      |      |     |
| 278                              | Тефтели мясные в соусе   | 100/50    | 13,8 | 16,6 | 15   | 264 |
| ТТК 477                          | Биштекс домашний   | 90        | 8,1  | 13,4 | 15,9 | 217 |
| ТТК 242                          | Филе куриное панированное  | 100       | 24   | 16,7 | 12,4 | 296 |
| ТТК 58/4                         | Гамбургер  | 180       | 18,9 | 14,7 | 48,2 | 401 |
| Гарниры                          |  |           |      |      |      |     |
| 309                              | Рожки отварные   | 180       | 5,4  | 4,9  | 27,9 | 178 |
| 304                              | Рис отварной   | 180       | 4,4  | 7,5  | 33,7 | 220 |
| Напитки                          |  |           |      |      |      |     |
| 376                              | Чай с сахаром  | 200       | 0,2  | 0,1  | 10,1 | 41  |
| 377                              | Чай с лимоном  | 200/7     | 0,3  | 0,1  | 10,3 | 43  |
| ТТК 243                          | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                            | 200       | 0,0  | 0,0  | 28,0 | 112 |
| 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  |

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