

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Школа №118»



Жукова
« 9 » января

Н.Н. Жукова
2025 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Дирекция по организации питания»



Пороховой
« 9 » января

Е.В.Пороховой
2024г

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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Меню свободного выбора на январь 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>						
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
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
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>						
295	Котлета куриная	100	20,2	9	16,8	229
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202
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>						
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	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100
<i>Вторые блюда</i>						
259	Жаркое по-домашнему	200	9	11,7	20,5	224
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>						
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
Четверг						
<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>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушёной, сметаной, зеленью	270	4	5,7	10	107
<i>Вторые блюда</i>						
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
<i>Гарниры</i>						
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
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	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
Пятница						
<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>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной тушёной, зеленью	260	3,1	4,2	7,8	82
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
ТТК 51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
333/2004	Вермишель с сыром	180	9,9	14,3	29,6	287
<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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
<i>Фрукты</i>						
207/2004	Капуста цветная отварная с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
<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
Вторая неделя						
Понедельник						
<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 гречками, 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
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, 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>						
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 сгущённым молоком	200/25	33	25,2	43,3	532
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3	156
<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
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, 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 говядиной тушёной, со сметаной, зеленью	270	4,3	5,6	10,2	109
<i>Вторые блюда</i>						
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15	264
ТТК 163/2	Филе куриное запеченное с персиками	100	22,6	13,6	5	233
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
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>						
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
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>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>						
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	260	4,8	4	14	111
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 94	Фишболы в сырном соусе	100/50	16,6	6,3	9,8	163
284	Запеканка картофельная с печенью	200	12,7	9,8	25,0	239
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
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
Пятница						
<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>						
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами, зеленью	265	4,6	5,7	17,2	139
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 64	Чевапчичи в томатном соусе	100/50	18,5	16,9	10,5	267
ТТК 12	Жаркое с курицей	200	10,6	10,4	19,4	214
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
<i>Гарниры</i>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
<i>Напитки</i>						
377	Чай с лимоном	200/5	0,2	0,1	10,2	42
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
<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.