

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа №118»

Н.Н. Жукова

« _____ » _____ 2026г



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.В. Пороховой

« 16 » _____ февраля _____ 2026 г



4-х недельное примерное цикличное меню «свободного выбора» на март 2026 года для учащихся 8-11 классов МАОУ «Школа №118»

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Меню свободного выбора на март 2025-2026 учебного года

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>Первая неделя</i>						
Понедельник						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 222	Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
<i>Первые блюда</i>						
101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	265	5,6	6,8	17	152
<i>Вторые блюда</i>						
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/25	34,2	25,0	57,6	592
ТТК 499	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152
<i>Гарниры</i>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
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	5,2	23
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69
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	120	1	0,2	9	42
<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
Вторник						
<i>Холодные блюда</i>						
71/2004	Винегрет овощной с зеленым 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
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
<i>Первые блюда</i>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91
<i>Вторые блюда</i>						
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/30	10,1	24,7	54,2	479
ТТК117	Биточки с сыром	100	19	11	9,4	213
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12	19,3	226
<i>Гарниры</i>						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65
348	Компот из кураги	200	1,1	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
Среда						
<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
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	4,3	5,8	23,7	164
<i>Вторые блюда</i>						
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202
897/2022	Пельмени отварные с маслом	200/5	22	13,5	34,2	346
ТТК 94	Фишболы в сырном соусе	100/50	16,6	6,32	9,8	163
<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>						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84
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	120	1	0,2	9	42
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						
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
ТТК 107	Салат зеленый с персиками и куриным филе, гренками	100	9,5	12,4	12,6	200
Первые блюда						
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7,7	7	7,2	120
Вторые блюда						
431/2004	Печень по-строгановски	100	12	9,7	7,6	166
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
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						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65
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						
45/2022	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	100	1	10,2	2,7	106
34	Салат «Летний»	100	2,4	7,3	6,7	103
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
Первые блюда						
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3	11,7	96
Вторые блюда						
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152
897/2022	Пельмени отварные с маслом	200/5	22,0	13,5	34,2	346
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,2	14,2	41,2	342
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	267
Гарниры						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
Фрукты						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42
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
Суббота						
Холодные блюда						
44/2022	Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	100	1,3	10,3	6,2	122
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131
Вторые блюда						
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
Гарниры						
ТТК 565	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49

388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84
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						
99	Суп из овощей с зеленью	250	1,7	5	9,5	90
Вторые блюда						
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
ТТК 57	Пудинг "Лакомка" с вареньем	150/30	14,1	12,6	56,4	379
Гарниры						
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
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23
348	Компот из кураги	200	1,1	0	13,2	86
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
Вторник						
Холодные блюда						
ТТК 217	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,4	8,2	9	115
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
ТТК 107	Салат зеленый с персиками и куриным филе, гренками	100	9,5	12,4	12,6	200
Первые блюда						
177/2004	Бульон куриный с гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	96
Вторые блюда						
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	10,1	24,7	54,2	479
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
ТТК 38	Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166
ТТК 58/4	Гамбургер куриный	180	18,9	14,7	48,2	401
Гарниры						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
207/2004	Капуста цветная отварная с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69
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
Среда						
Холодные блюда						
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
56	Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	100	1,3	10,2	7,8	128
Первые блюда						
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124
Вторые блюда						
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378
897/2022	Пельмени отварные с маслом	200/5	22	13,5	34,2	346
ТТК 163/2	Филе куриное запеченное с персиками	100	22,6	13,6	5	233
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246
Гарниры						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86

389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42
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 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
68/2004	Салат "Столичный"	100	8,1	8,1	5,6	129
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131
Вторые блюда						
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121
ТТК 58/4	Гамбургер куриный	180	18,9	14,7	48,2	401
204	Макароны с сыром	200	10,9	13,5	33,0	298
ТТК116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217
Гарниры						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	19,6	84
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						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
ТТК 107	Салат зеленый с персиками и куриным филе, гренками	100	9,5	12,4	12,6	200
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
Первые блюда						
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	250	1,3	4,9	10	92
Вторые блюда						
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
864/2022	Блины "Домашние" с вареньем	168/30	10,1	24,7	54,2	479
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286
897/2022	Пельмени отварные с маслом	200/5	22	13,5	34,2	346
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
Гарниры						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65
ТТК206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49
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
Суббота						
Холодные блюда						
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
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	158
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	5	7,8	83
Вторые блюда						
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	8,97	16,8	229
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной сгущённой	180	9,9	18,9	94,5	594
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
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	5,2	23
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21

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
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42
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
Третья неделя						
Понедельник						
Холодные блюда						
ТТК 222	Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
34	Салат "Летний"	100	2,4	7,3	7,2	104
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
Первые блюда						
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	200/15	3,8	4,8	21,7	145
Вторые блюда						
265	Плов из говядины	200	12,0	11,7	33,8	289
ТТК117	Биточки с сыром	100	19	11	9,4	213
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	12,2	27,2	51,9	502
Гарниры						
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
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23
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
Вторник						
Холодные блюда						
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 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
Первые блюда						
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3	11,7	96
Вторые блюда						
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239
ТТК 94	Фишболы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173
ТТК 58/4	Гамбургер куриный	180	18,9	14,7	48,2	401
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	8,97	16,8	229
Гарниры						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69
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
Среда						
Холодные блюда						
44/2022	Салат зелёный с помидорами и куриным филе, гренками	100	1,3	10,3	6,2	122
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 зеленью	250	1,7	4,9	9,9	91
Вторые блюда						
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,2	14,2	41,2	342
897/2022	Пельмени отварные с маслом	200/5	22	13,5	34,2	346
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246
875/2022	Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	180	9,9	18,9	94,5	594
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186
Гарниры						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
ТТК565	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216
Напитки						

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9,2	43
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						
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
ТТК 107	Салат зеленый с персиками и куриным филе, гренками	100	9,5	12,4	12,6	200
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131
Вторые блюда						
ТТК117	Биточки с сыром	100	19	11	9,4	213
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	18,5	9,0	7,7	186
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15	264
Гарниры						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21
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
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						
45/2022	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	100	1	10,2	2,7	106
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
68/2004	Салат "Столичный"	100	8,1	8,1	5,6	129
Первые блюда						
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	6,4	5,9	5,8	99
Вторые блюда						
271	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399
897/2022	Пельмени отварные с маслом	200/5	22,0	13,5	34,2	346
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
Гарниры						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
348	Компот из кураги	200	1,1	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
Суббота						
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						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12	106
Вторые блюда						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140
Гарниры						
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69
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
Четвертая 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 гренками, зеленью	250/15	4,3	5,8	23,7	164
Вторые блюда						
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
204	Макароны с сыром	200	10,9	13,5	33	298
Гарниры						
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
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
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
Вторник						
Холодные блюда						
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
45/2022	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	100	1	10,2	2,7	106
Первые блюда						
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	255	1,8	6,5	9,6	105
Вторые блюда						
291	Плов из филе индейки	200	10,7	17,1	45,2	378
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/25	34,2	25	57,6	592
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
ТТК 58/4	Гамбургер куриный	180	18,9	14,7	48,2	401
Гарниры						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
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	5,2	23
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42
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
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
44/2022	Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	100	1,3	10,3	6,2	122
Первые блюда						
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3	11,7	96
Вторые блюда						
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8	3,3	140
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	18,5	9	7,7	186
897/2022	Пельмени отварные с маслом	200/5	22	13,5	34,2	346
864/2022	Блины "Домашние" со сгущённым молоком	168/30	10,1	24,7	54,2	479
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246
Гарниры						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21

ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69
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						
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
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
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131
Вторые блюда						
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	19,8	18,2	11,5	286
ТТК 116	Наггетсы "Классические"	100	22,2	8,9	12,2	217
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
Гарниры						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
348	Компот из кураги	200	1,1	0	13,2	86
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65
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						
34	Салат «Летний»	100	2,4	7,3	6,7	103
ТТК 107	Салат зеленый с персиками и куриным филе, гренками	100	9,5	12,4	12,6	200
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
Первые блюда						
ТТК83	Суп Министроне	250	3	5,2	13,5	113
Вторые блюда						
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
ТТК 94	Фишболы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173
897/2022	Пельмени отварные с маслом	200/5	22	13,5	34,2	346
285	Макаронник с мясом	200	21	17,6	39,3	399
Гарниры						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	5,2	23
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	1	0,2	9	42
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
Суббота						
Холодные блюда						
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
Первые блюда						
99	Суп из овощей, с зеленью	250	1,7	5	9,5	90
Вторые блюда						
295	Котлета рубленая из куриного филе	100	20,2	8,97	16,8	229
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15	264
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	18,5	9	7,7	186
Гарниры						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5	21
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 микроэлементами	25	1,8	0,3	10,8	53
	Батон витаминный с микроэлементами	25	2,0	0,5	14,3	70