

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа №118»

Н.Н. Жукова

«30» марта 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Корнева Е.И.

«16» марта 2023г.



4-х недельное примерное циклическое меню «свободного выбора» на четвертую четверть 2022-2023 учебного года для учащихся 8-11 классов МАОУ «Школа №118»

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Меню свободного выбора на четвертую четверть 2022-2023 учебного 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>						
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
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 рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152
<i>Вторые блюда</i>						
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	13	12,7	4,6	185
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	18,8	11,9	4,4	196
<i>Гарниры</i>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>						
ТТК 40	Салат "Овощная гирлянда"	100	1,3	10,2	8,1	129
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
<i>Первые блюда</i>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	24,9	18,1	45,8	446
<i>Гарниры</i>						
287/2004	Капуста цветная запеченная под соусом	180	6,9	12,2	15,9	219
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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						
Холодные блюда						
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,7	11,3	4,6	131
ТТК 41	Салат "Смак"	100	0,9	10,1	3,4	109
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	25/10/250	13,4	9,9	19,7	221
Вторые блюда						
ТТК 426	Рыба запечённая	100	18,8	11,2	4,8	195
ТТК 38	Филе куриное, запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
Гарниры						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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 222	Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
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
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4	3,9	6,9	78
Вторые блюда						
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 207	Рыба запечённая с помидорами и сыром	100	14,8	9,5	3,6	159
Гарниры						
207/2004	Капуста брокколи отварная	180	5,5	5,6	9,4	110
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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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						

ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
Первые блюда						
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
Вторые блюда						
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37,0	352
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	108/50	7,9	10,5	7	154
Гарниры						
259/2004	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	4,3	9,5	25,2	204
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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						
ТТК 9	Салат со свёклой и фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
Первые блюда						
155	Суп с клёцками, зеленью	250	3,4	7,8	15,3	145
Вторые блюда						
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3	92
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5,0	233
Гарниры						
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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 свеклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
ТТК 217	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,4	8,2	9	115
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
Первые блюда						

82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101
Вторые блюда						
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	7,4	17,8	2,2	198
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36	309
ТТК 193	Рыба запеченная "Солнышко"	100	16,7	7,2	2,4	141
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
207/2004	Капуста цветная отварная	180	4,9	5,7	8,2	103
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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 40	Салат "Овощная гирлянда"	100	1,3	10,2	8,1	129
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127
Вторые блюда						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17	11,5	260
Гарниры						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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 165	Салат "Фруктовый" 2вар	100	1,3	0,8	10,1	56
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4	3,9	6,9	78
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	25/10/250	13,3	9,9	19,6	221
Вторые блюда						

ТТК 33	Индейка с овощами	200	13,8	11	19,4	232
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	12,2	9,8	6,4	162
276	Рулет мясной с яйцом	100	12,5	10,8	7,3	176
Гарниры						
ТТК 39	Ризотто	180	5,6	13,2	32,7	272
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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 563	Салат "Витаминный микс"	100	1,2	10,1	4,3	113
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
ТТК 9	Салат из свёклы с фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
Первые блюда						
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135
Вторые блюда						
ТТК 426	Рыба запечённая	100	14,5	6,6	4,8	136
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	13	12,7	4,6	185
285	Макаронник с мясом	200	17,3	14,4	43,5	373
Гарниры						
207/2004	Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
Напитки						
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
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
Первые блюда						
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	10/10/250	6,4	6,5	19	161
Вторые блюда						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	215
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
Гарниры						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
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
ТТК472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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						
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
34	Салат "Летний"	100	2,4	7,3	7,2	104
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	158
Первые блюда						
119	Суп с горохом, гренками, зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221
Вторые блюда						
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36	309
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3	92
Гарниры						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
Напитки						
377	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
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
50	Салат из свёклы с сыром	100	0,8	6	2,4	67
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
Первые блюда						
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
Вторые блюда						
ТТК 193	Рыба запечённая «Солнышко»	100	16,7	7,2	2,4	141
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5,0	233
Гарниры						
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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						
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,8	5,1	3,3	63
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	158
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
Первые блюда						
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	4,7	7,6	9,7	125
Вторые блюда						
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256
ТТК 426	Рыба запечённая	100	14,5	6,6	4,8	136
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17,0	11,5	260
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
207/2004	Капуста цветная и брокколи отварные	180	5,2	4,2	8,8	94
Напитки						
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
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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						
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
ТТК 9	Салат из свеклы с фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
ТТК 563	Салат "Витаминный микс"	100	1,2	10,1	4,3	113
Первые блюда						
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4	14	111
102/2004	Суп-пюре с горохом, мясом и гренками	10/10/250	8,6	6,5	23,9	189
Вторые блюда						
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36	309
234	Биточки рыбные	100	13	10,4	15,4	207
271	Котлеты домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
Гарниры						
ТТК 39	Ризотто	180	5,6	13,2	32,7	272
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	13,2	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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						

<i>Холодные блюда</i>						
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
<i>Первые блюда</i>						
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112
<i>Вторые блюда</i>						
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	108/50	7,9	10,5	7	154
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	24,9	18,1	45,8	446
<i>Гарниры</i>						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
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 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>						
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
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
<i>Первые блюда</i>						
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30/15/250	11,0	0,9	13,7	107
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, брокколи куриным филе и гречками	25/10/250	13,4	9,9	19,7	221
<i>Вторые блюда</i>						
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
ТТК 33	Индейка с овощами	200	13,8	11,0	19,4	232
<i>Гарниры</i>						
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
<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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>Суббота</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87

95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
ТТК 217	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,4	8,2	9	115
Первые блюда						
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,1	5,6	9,5	97
Вторые блюда						
234	Биточки рыбные	100	13	10,4	15,4	207
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
ТТК 38	Филе куриное, запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166
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	10,1	41
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	150	0,6	0,6	14,7	67
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
Четвёртая неделя						
Понедельник						
Холодные блюда						
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
ТТК 9	Салат из свеклы с фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
Первые блюда						
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	260	2,2	6,5	16,8	135
102/2004	Суп-пюре с горохом, мясом и гренками	10/10/250	8,6	6,5	23,9	189
Вторые блюда						
ТТК 34	Мясо с овощами	200	12,6	12	16,1	223
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	13	12,7	4,6	185
ТТК 207	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	14,8	9,5	3,6	159
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302
207/2004	Капуста цветная отварная	180	4,9	5,7	8,2	103
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
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14	58
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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						
67	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
Первые блюда						

ТТК 26	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221
Вторые блюда						
276	Рулет мясной с яйцом	100	12,5	10,8	7,3	176
ТТК 426	Рыба запечённая	100	18,8	11,2	4,8	195
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37	352
Гарниры						
309	Вермишель отварная	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	10,1	41
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,9	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
ТТК 563	Салат "Витаминный микс"	100	1,2	10,1	4,3	113
Первые блюда						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101
Вторые блюда						
ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17	11,5	260
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	24,9	18,1	45,8	446
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
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						
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
ТТК 41	Салат "Смак"	100	0,9	10,1	3,4	109
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	25/10/250	13,3	9,9	19,6	221
Вторые блюда						
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,3	11,8	12,9	202
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152

<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	200/10	0,3	0,1	10,4	43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>						
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
<i>Первые блюда</i>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153
<i>Вторые блюда</i>						
14	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,43	19,21	215
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	14,1	7,9	4,4	145
<i>Гарниры</i>						
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
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>Суббота</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6	2,4	67
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
<i>Первые блюда</i>						
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127
<i>Вторые блюда</i>						
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308
ТТК 207	Рыба запечённая с помидорами и сыром	100	14,8	9,5	3,6	159
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
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

