


СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «Школа №118»  
Н.Н. Жукова  
«26» декабря 2022г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по производству  
МБУ «Дирекция по организации питания»  
Корнева Е.И.  
«26» декабря 2022г.



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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

## Меню свободного выбора на вторую четверть 2022-2023 учебного года

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<b>Первая неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
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
<b>Первые блюда</b>						
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	152
<b>Вторые блюда</b>						
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150
ТТК 6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	18,8	11,9	4,4	196
<b>Гарниры</b>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
<b>Напитки</b>						
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
	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>						
<b>Холодные блюда</b>						
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
<b>Первые блюда</b>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101
<b>Вторые блюда</b>						
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
<b>Гарниры</b>						
207/2004	Капуста цветная и брокколи отварные	180	5,2	4,2	8,8	94
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
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
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>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 165	Салат "Фруктовый"	100	1,3	0,8	10,1	56
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,7	11,3	4,6	131
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
<b>Первые блюда</b>						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	10/10/250	6,4	6,5	19	161
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 426	Рыба запечённая	100	18,8	11,2	4,8	195
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36	309
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
<b>Гарниры</b>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
<b>Напитки</b>						
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
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>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
ТТК 9	Салат со свёклой и фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
<b>Первые блюда</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4	3,9	6,9	78
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	108/50	7,9	10,5	7	154
ТТК 34	Мясо с овощами	200	11,5	11,4	16,6	215
<b>Гарниры</b>						
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259

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
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>						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
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
<i>Первые блюда</i>						
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11	0,9	13,7	107
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	25/10/250	13,4	9,9	19,7	221
<i>Вторые блюда</i>						
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12	19,3	226
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37	352
<i>Гарниры</i>						
287/2004	Капуста цветная запеченная под соусом	180	6,9	12,2	15,9	219
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	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 9	Салат со свёклой и фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
101/2004	Икра кабачковая	100	1,2	4,8	7,8	78
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	158
<i>Первые блюда</i>						
155	Суп с клёцками, зеленью	250	3,4	7,8	15,3	145
<i>Вторые блюда</i>						
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

ТТК 163	Филе куриное запеченное с ананасами	100	22,6	13,6	5	233
<i>Гарниры</i>						
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
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
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>Вторая неделя</i>						
<i>Понедельник</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
<i>Первые блюда</i>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	10/250	4	3,8	9,1	86
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 193	Рыба запеченная "Солнышко"	100	16,7	7,2	2,4	141
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
<i>Гарниры</i>						
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
<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	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>						
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
ТТК 165	Салат "Фруктовый"	100	1,3	0,8	10,1	56
<i>Первые блюда</i>						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
ТТК 426	Рыба запечённая	100	14,5	6,6	4,8	136

ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17	11,5	260
<i>Гарниры</i>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
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
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	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>Среда</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
ТТК 217	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,4	8,2	9	115
ТТК 9	Салат со свёклой и фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
<i>Первые блюда</i>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4	3,9	6,9	78
174/2004	Суп-шоре из цветной капусты, куриным филе и гречками	25/10/250	13,3	9,9	19,6	221
<i>Вторые блюда</i>						
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
<i>Гарниры</i>						
ТТК 39	Ризотто	180	5,6	13,2	32,7	272
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
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>Четверг</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
<i>Первые блюда</i>						
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135

<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	9,6	11,8	12,9	196
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152
285	Макаронник с мясом	200	17,3	14,4	43,5	373
<i>Гарниры</i>						
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
<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	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 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,7	11,3	4,6	131
<i>Первые блюда</i>						
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	10/10/250	6,4	6,5	19	161
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	14,1	7,9	4,4	145
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
<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>						
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	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>						
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	158
101/2004	Икра кабачковая	100	1,2	4,8	7,8	78
<i>Первые блюда</i>						
119	Суп с горохом, гречками, зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221
<i>Вторые блюда</i>						

265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36	309
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3	92
<b>Гарниры</b>						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
<b>Напитки</b>						
377	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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
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>Третья неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
<b>Первые блюда</b>						
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 426	Рыба запечённая	100	14,5	6,6	4,8	136
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150
ТТК 163	Филе куриное запеченое с ананасами	100	22,6	13,6	5	233
<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
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
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>						
<b>Холодные блюда</b>						
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	158
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
<b>Первые блюда</b>						
111/2004	Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	10/260	4,7	7,6	9,7	125
<b>Вторые блюда</b>						



ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256
ТТК 193	Рыба запечённая «Солнышко»	100	16,7	7,2	2,4	141
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17	11,5	260
<b>Гарниры</b>						
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
<b>Напитки</b>						
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
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>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,7	11,3	4,6	131
ТТК 9	Салат из свеклы с фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
<b>Первые блюда</b>						
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
<b>Вторые блюда</b>						
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
<b>Гарниры</b>						
ТТК 39	Ризотто	180	5,6	13,2	32,7	272
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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	13,2	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
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>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 165	Салат "Фруктовый"	100	1,3	0,8	10,1	56
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
<b>Первые блюда</b>						

157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7	112
<b>Вторые блюда</b>						
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
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	14,1	7,9	4,4	145
<b>Гарниры</b>						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
ТТК 565	Булгур отварной	180	4,4	7,6	34,2	259
<b>Напитки</b>						
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
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>						
<b>Холодные блюда</b>						
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
50	Салат из свёклы с сыром	100	0,8	6	2,4	67
<b>Первые блюда</b>						
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	40/15/250	14	1,1	13,7	121
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, брокколи куриным филе и гренками	25/10/250	13,4	9,9	19,7	221
<b>Вторые блюда</b>						
284	Запеканка картофельная с мясом	200/5	13,5	16,8	22,5	296
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
ТТК 33	Индейка с овощами	200	13,8	11	19,4	232
<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>						
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
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>Суббота</b>						
<b>Холодные блюда</b>						

67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
ТТК 217	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,4	8,2	9	115
101/2004	Икра кабачковая	100	1,2	4,8	7,8	78
<i>Первые блюда</i>						
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,1	5,6	9,5	97
<i>Вторые блюда</i>						
234	Биточки рыбные	100	13	10,4	15,4	207
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37	352
<i>Гарниры</i>						
309	Рожки отварные	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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
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	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>Четвёртая неделя</i>						
<i>Понедельник</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
ТТК 165	Салат "Фруктовый"	100	1,3	0,8	10,1	56
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
<i>Первые блюда</i>						
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	255	2,1	5,8	16,6	127
102/2004	Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	10/10/250	8,6	6,5	23,9	189
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 34	Мясо с овощами	200	12,6	12	16,1	223
ТТК 163	Филе куриное запеченое с ананасами	100	22,6	13,6	5	233
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3	92
<i>Гарниры</i>						
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
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
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	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
<b>Вторник</b>						
<i>Холодные блюда</i>						
67	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	158
101/2004	Икра кабачковая	100	1,2	4,8	7,8	78
<i>Первые блюда</i>						
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
ТТК 426	Рыба запечённая	100	18,8	11,2	4,8	195
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37	352
<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
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
<b>Среда</b>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,7	11,3	4,6	131
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
<i>Первые блюда</i>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,2	4,5	9,2	94
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	15,2	17	11,5	260
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
ТТК 193	Рыба запечённая «Солнышко»	100	16,7	7,2	2,4	141
<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

ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
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>						
<b>Холодные блюда</b>						
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
47	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
<b>Первые блюда</b>						
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	25/10/250	13,3	9,9	19,6	221
<b>Вторые блюда</b>						
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 426	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152
<b>Гарниры</b>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<b>Хлеб</b>						
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>						
<b>Холодные блюда</b>						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
ТТК 9	Салат из свеклы с фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
<b>Первые блюда</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	5,8	4,8	21,6	153
<b>Вторые блюда</b>						
271	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
<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

<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	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
67	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
ТТК 217	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,4	8,2	9	115
<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 426	Рыба запечённая	100	14,5	6,6	4,8	136
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	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
<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	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

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