

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ «Школа №118»

Н.Н. Жукова

«28» \_\_\_\_\_ 2022г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора МБУ «Дирекция  
по организации питания»

«Н» \_\_\_\_\_ Корнева Е.И.

«28» \_\_\_\_\_ 2022г.



4-х недельное примерное цикличное меню «свободного выбора» на четвертую четверть 2021-2022 учебного года для учащихся 8-11 классов МАОУ «Школа №118»

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

## Меню свободного выбора на первое полугодие 2021-2022 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
ТТК 9	Салат из свеклы с фасолью	100	2,6	10,2	8,5	136
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4	12,7	10,3	175
<b>Первые блюда</b>						
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,5	5,7	17,4	142
<b>Вторые блюда</b>						
260	Гуляш из говядины	100	8,08	8,03	2,5	115
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106
<b>Гарниры</b>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302
310	Картофель отварной	180	3,5	5,9	18,6	175
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Вторник</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,8	10	5,6	126
23	Салат из свежих помидоров	100	1,09	6,7	3,5	76
ТТК 20	Салат Фруктовое наслаждение	100	1,08	0,8	13,6	66
<b>Первые блюда</b>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	25/10/250	11,7	5,9	14,9	160
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302
276	Рулет мясной с яйцом	100	14,5	10,8	8,2	191
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/20	31,7	23,1	50	482
<b>Гарниры</b>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	71



389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Среда</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4	12,7	10,3	175
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,3	4,6	126
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6,2	3,7	75
<b>Первые блюда</b>						
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,5	6,5	33,8	236
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,9	11,1	4,8	198
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	14	10,6	4,3	169
271	Биточки домашние	100	14,5	11	11,3	211
<b>Гарниры</b>						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Четверг</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,02	2,4	67
67	Винегрет овощной	100	1,2	10	4,8	118
ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	114
<b>Первые блюда</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3	7,7	81
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	10/10/250	6,4	6,5	19	161
<b>Вторые блюда</b>						
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287
ТТК 364	Оладьи куриные	100	16,4	14,5	8,6	222
ТТК 193	Рыба запечённая «Солнышко»	100	20,8	11,5	2,4	195
<b>Гарниры</b>						
259/2004	Картофель, запечённый в сметанном соусе	180	4,2	9,3	15,9	164



309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222
<b>Напитки</b>						
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	1	0,06	13,2	86
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Пятница</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 20	Салат Фруктовое наслаждение	100	1,08	0,8	13,6	66
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	8,6	6,4	4,8	113
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6,2	3,7	75
<b>Первые блюда</b>						
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11	1,2	16,7	142
<b>Вторые блюда</b>						
259	Жаркое по-домашнему с печенью	200	9,3	5,3	22,1	172
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	11	11,7	9,7	188
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302
<b>Гарниры</b>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 206	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Суббота</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 9	Салат со свёклой и фасолью	100	2,6	10,2	8,5	136
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,9	11,3	5,2	140
ТТК 223	Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	100	2,9	11,1	14,6	172
<b>Первые блюда</b>						
155	Суп с клёцками, зеленью	250	3,5	5,6	16	129
<b>Вторые блюда</b>						
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/20	31,7	23,1	50	482
ТТК 229	Рыба тушёная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106
271	Биточки домашние	100	14,5	11	11,3	211
<b>Гарниры</b>						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302



<i>Напитки</i>						
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	1	0,06	13,2	86
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
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	9,3	4,6	126
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4	12,7	10,3	175
<i>Первые блюда</i>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100
102/2004	Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	10/10/250	8,1	6,6	21,5	178
<i>Вторые блюда</i>						
243	Сосиска отварная	50	11	12	1,5	160
260	Гуляш из говядины (30/70)	100	8,08	8,03	2,5	115
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200
333/2004	Вермишель с сыром	180	10,5	13,7	29,6	284
<i>Гарниры</i>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302
259/2004	Картофель, запечённый в сметанном соусе	180	4,2	9,3	15,9	164
<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	59
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<i>Вторник</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
67	Винегрет овощной	100	1,2	10	4,8	118
ТТК 20	Салат Фруктовое наслаждение	100	1,08	0,8	13,6	66
ТТК 223	Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	100	2,9	11,1	14,6	172
<i>Первые блюда</i>						
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	6,2	4,8	15	145
<i>Вторые блюда</i>						
234	Биточки рыбные	100	12,3	9,8	17,3	214



259	Жаркое по-домашнему с печенью	200	9,3	5,3	22,1	172
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302
<b>Гарниры</b>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257
<b>Напитки</b>						
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	1	0,06	13,2	86
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Среда</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6,2	3,7	75
23	Салат из свежих помидоров	100	1,09	6,7	3,5	76
ТТК 9	Салат со свёклой и фасолью	100	2,6	10,2	8,5	136
<b>Первые блюда</b>						
99	Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,6	6,2	9,5	119
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	11	10,6	4,5	158
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106
285	Макаронник с мясом	200	14,8	14,2	43,5	360
<b>Гарниры</b>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302
310	Картофель отварной	180	3,5	5,9	18,6	175
<b>Напитки</b>						
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
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	12,7	10,3	175
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	8,6	6,4	4,8	113
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,02	2,4	67
<b>Первые блюда</b>						
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	8,98	0,95	12,9	114



174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	25/10/250	11,7	5,9	14,9	160
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205
ТТК 427	Зразы с ветчиной, сыром	100	17,2	10,7	11,9	221
261	Печень тушёная в соусе	100	12,6	9	6,6	160
<b>Гарниры</b>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Пятница</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
23	Салат из свежих помидоров	100	1,09	6,7	3,5	76
ТТК 20	Салат Фруктовое наслаждение	100	1,08	0,8	13,6	66
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,9	11,3	5,2	140
<b>Первые блюда</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3	7,7	81
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 426	Рыба запечённая (горбуша)	100	19,9	11,1	4,8	198
260	Гуляш из говядины	100	8,08	8,03	2,5	115
ТТК 417	Бифштекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191
<b>Гарниры</b>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	71
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Суббота</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6,2	3,7	75
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,3	4,6	126
ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	114
<b>Первые блюда</b>						



119	Суп с горохом, гречками, зеленью	250/15	10,5	6,5	33,8	236
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302
271	Биточки домашние	100	14,5	11	11,3	211
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131
<b>Гарниры</b>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302
553/2004	Сложный гарнир	180	4	6,2	24,5	171
<b>Напитки</b>						
377	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
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	12,7	10,3	175
ТТК 9	Салат со свёклой и фасолью	100	2,6	10,2	8,5	136
337	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
<b>Первые блюда</b>						
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	275	7,3	8,8	17,1	181
<b>Вторые блюда</b>						
265	Плов из говядины	200	14,7	9,8	36,7	309
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191
401	Оладьи со сгущённым молоком	150/30	13,4	14,2	72,1	466
<b>Гарниры</b>						

309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222
<b>Напитки</b>						
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	44
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Вторник</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
67	Винегрет овощной	100	1,2	10	4,8	118
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6,2	3,7	75
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,02	2,4	67
<b>Первые блюда</b>						



102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	10/10/250	6,4	6,5	19	161
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	8,7	15,5	19,3	251
ТТК 193	Рыба запечённая «Солнышко»	100	20,8	11,5	2,4	195
243	Сосиска отварная	50	11	12	1,5	160
<b>Гарниры</b>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302
259	Картофель, запечённый в сметанном соусе	180	4,2	9,3	15,9	164
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Среда</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 20	Салат Фруктовое наслаждение	100	1,08	0,8	13,6	66
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,3	4,6	126
23	Салат из свежих помидоров	100	1,09	6,7	3,5	76
<b>Первые блюда</b>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 426	Рыба запечённая (горбуша)	100	19,9	11,1	4,8	198
271	Биточки домашние	100	14,5	11	11,3	211
260	Гуляш из говядины	100	8,08	8,03	2,5	115
<b>Гарниры</b>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132
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	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
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	8,6	6,4	4,8	113



ТТК 97	Салат по-русски	100	2,9	11,3	5,2	140
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,02	2,4	67
<b>Первые блюда</b>						
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	5,3	7	7,3	119
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гренками	25/10/250	11,6	5,9	14,9	159
<b>Вторые блюда</b>						
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	216/100	19,2	16,6	14	302
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	23,8	10,3	10,7	302
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/20	31,7	23,1	50	482
<b>Гарниры</b>						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Пятница</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4	12,7	10,3	175
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6,2	3,7	75
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10	5,6	126
<b>Первые блюда</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3	7,7	81
<b>Вторые блюда</b>						
265	Плов из говядины 35/165	200	14,7	9,8	36,7	309
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	13,4	10	10,3	186
431/2004	Печень по-строгановски	100	10,7	8,6	6,4	172
<b>Гарниры</b>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166
ТТК 249	Рис отварной с овощами, кукурузой и зеленым горошком	180	5,1	8	31,3	218
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Суббота</b>						
<b>Холодные блюда</b>						



ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	114
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,02	2,4	67
ТТК 20	Салат Фруктовое наслаждение	100	1,08	0,8	13,6	66
<b>Первые блюда</b>						
155	Суп с клёцками с мясом, зеленью	10/250	6,6	5,9	16	145
<b>Вторые блюда</b>						
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106
ТТК 363	Котлета рубленая из цыплят с сыром	100	18,5	11	11,5	227
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131
<b>Гарниры</b>						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222
304	Картофель отварной	180	3,5	5,9	18,6	175
<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	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Четвёртая неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,3	4,6	126
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4	12,7	10,3	175
337	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
<b>Первые блюда</b>						
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5	4,8	17,3	133
<b>Вторые блюда</b>						
260	Гуляш из говядины	100	8,08	8,03	2,5	115
ТТК 6	Котлета из индейки	100	15,9	8,9	15,8	211
401	Оладьи со сгущённым молоком	150/30	13,4	13,3	72,1	458
<b>Гарниры</b>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222
<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	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29



Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Вторник</b>						
<i>Холодные блюда</i>						
67	Винегрет овощной	100	1,2	10	4,8	118
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,02	2,4	67
ТТК 223	Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	100	2,9	11,1	14,6	172
<i>Первые блюда</i>						
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111
<i>Вторые блюда</i>						
271	Биточки домашние	100	14,5	11	11,3	211
ТТК 426	Рыба запечённая	100	19,9	11,1	4,8	198
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	216/100	19,2	16,6	14	302
<i>Гарниры</i>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	222
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Среда</b>						
<i>Холодные блюда</i>						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6,2	3,7	75
ТТК 20	Салат Фруктовое наслаждение	100	1,08	0,8	13,6	66
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,02	2,4	67
<i>Первые блюда</i>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100
102/2004	Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	10/10/250	8,1	6,6	21,5	178
<i>Вторые блюда</i>						
223	Запеканка из творога с вареньем	200/20	31,6	23,4	52,4	493
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287
ТТК 427	Зразы с ветчиной, сыром	100	17,2	10,7	11,9	221
<i>Гарниры</i>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302
259	Картофель, запечённый в сметанном соусе	180	4,2	9,3	15,9	164
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	71
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						



338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
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	8,6	6,4	4,8	113
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4	12,7	10,3	175
ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	114
<b>Первые блюда</b>						
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	14	10,6	4,3	169
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,7	13,3	22	296
ТТК 499	Котлеты куриные	90	14,6	7,9	5,2	156
<b>Гарниры</b>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,5	14,5	166
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,1	0,1	6,0	29
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Пятница</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 20	Салат Фруктовое наслаждение	100	1,08	0,8	13,6	66
ТТК 9	Салат из свёклы с фасолью	100	2,6	10,2	8,5	136
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,9	11,3	5,2	140
<b>Первые блюда</b>						
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,5	6,5	33,8	236
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гречками	25/10/250	11,7	5,9	14,9	160
<b>Вторые блюда</b>						
467/2004	Биточки по-белорусски	100	18,5	15,3	1,7	219
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	8,7	15,5	19,3	251
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/20	31,7	23,1	50	482
<b>Гарниры</b>						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	222
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90



<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,1	0,1	6,0	29
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70
<b>Суббота</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
23	Салат из свежих помидоров	100	1,09	6,7	3,5	76
67	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10	5,6	126
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6,2	3,7	75
<b>Первые блюда</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81
<b>Вторые блюда</b>						
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106
ТТК 163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	7,4	4,1	236
<b>Гарниры</b>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	257
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	302
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>Хлеб</b>						
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,1	0,1	6,0	29
	Батон витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70

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