



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа №118»

Жукова Н.Н. Жукова

« 29 » августа 2022г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора МБУ «Дирекция по организации питания»

Корнева Е.И. Корнева Е.И.

« 29 » августа 2022г.

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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Меню свободного выбора на первую четверть 2022-2023 учебного года

№ по сборнику 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя						
Понедельник						
Холодные блюда						
209	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
ТТК 223	Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	100	2,9	11,1	15,1	172
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
Первые блюда						
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	265	4,4	5,7	16,8	136
Вторые блюда						
260	Гуляш из говядины	100	8,4	8,6	3,7	126
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
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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
34	Салат "Летний"	100	2,4	7,3	7,2	104
ТТК 32	Фруктовый бум	100	1,1	0,8	12,4	61
Первые блюда						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной, зеленью	260	1,7	5,6	9,2	94
Вторые блюда						
ТТК 38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,07	4,4	166
ТТК 34	Мясо с овощами	200	11,5	11,4	16,6	215
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	24,9	18,1	45,8	446
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

377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
ТТК 206	Компот из ягод	200	3,7	6,3	28,5	185
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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						
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
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6	2,4	67
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127
Вторые блюда						
ТТК 426	Рыба запечённая	100	18,8	11,2	4,8	195
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
271	Биточки домашние	100	11,4	11,4	10,1	188
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	130	0,5	0,5	12,7	58
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 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4	3,9	6,9	78
Вторые блюда						
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	15,5	10,8	5,1	179
ТТК 193	Рыба запечённая «Солнышко»	100	16,7	7,2	2,4	141
Гарниры						
207/2004	Капуста брокколи отварная	180	5,5	5,6	9,4	110

259/2004	Картофель, запечённый в сметанном соусе	180	4,3	9,5	25,2	204
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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	4,6	79
<i>Первые блюда</i>						
177/2004	Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	10/10/250	6,4	6,5	19	161
<i>Вторые блюда</i>						
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12	19,3	226
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
ТТК 6	Котлета из индейки	90	13	12,7	4,6	185
<i>Гарниры</i>						
287/2004	Капуста цветная запеченная под соусом	180	6,9	12,2	15,9	219
ТТК 39	Ризотто	180	5,6	13,2	32,7	272
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,3	24,6	104
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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
ТТК 32	Фруктовый бум	100	1,1	0,8	12,4	61
23/2004	Салат овощной с яблоками и перцем	100	0,6	10,2	4,2	111
<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	11,4	11,4	10,1	188
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	108/50	7,9	10,5	7	154

<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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,8	5,1	3,3	63
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
<i>Первые блюда</i>						
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,1	5,6	9,5	97
<i>Вторые блюда</i>						
243	Сосиска отварная	50	6	11	1,5	129
265	Плов из говядины 35/165	200	12,7	12,8	36	309
ТТК 207	Рыба запеченная с помидорами и сыром	100	14,8	9,5	3,6	159
<i>Гарниры</i>						
333/2004	Вермишель с сыром	180	9,9	14,3	29,6	287
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
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	130	0,5	0,5	12,7	58
<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 9	Салат со свёклой и фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
ТТК 223	Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	100	2,9	11,1	15,1	172
<i>Первые блюда</i>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4	3,9	6,9	78
<i>Вторые блюда</i>						

ТТК 163	Филе куриное запеченное с ананасом	100	22,6	13,6	5	233
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	13	17	11,5	251
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
309	Рожки отварные	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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						
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	4,6	79
34	Салат "Летний"	100	2,4	7,3	7,2	104
ТТК 32	Фруктовый бум	100	1,1	0,8	12,4	61
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, 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						
207/2004	Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
Напитки						
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 ягод	200	0,2	0,1	12	49
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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 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
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
Первые блюда						

96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127
Вторые блюда						
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	9,6	11,8	12,9	196
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	13	12,7	4,6	185
285	Макаронник с мясом	200	15,7	14,9	43,5	371
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 472	Напиток из облепихи	200	0	0	15	60
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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						
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
ТТК 32	Фруктовый бум	100	1,1	0,8	12,4	61
23/2004	Салат овощной с яблоками и перцем	100	0,6	10,2	4,2	111
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						
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191
Гарниры						
376	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
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	130	0,5	0,5	12,7	58
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						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124

ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
Первые блюда						
119	Суп с горохом, гречками, зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221
Вторые блюда						
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300
ТТК 34	Мясо с овощами	200	11,5	11,4	16,6	215
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3	92
Гарниры						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
Напитки						
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	58
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
50	Салат из свёклы с сыром	100	0,8	6	2,4	67
337	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
Первые блюда						
ТТК 370	Суп сырный с гречками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
Вторые блюда						
ТТК 193	Рыба запечённая «Солнышко» (филе трески)	100	16,7	7,2	2,4	141
260	Гуляш из говядины	100 (35/65)	9,6	9,6	3,5	138
ТТК 27(3в)	Филе куриное запеченное с ветчиной	100	16,8	6,6	1,3	132
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	130	0,5	0,5	12,7	58
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 563	Салат «Витаминный микс»	100	1,2	10,1	4,3	113

23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	4,6	79
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
<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 12	Жаркое с индейкой	200	7,9	14,5	19,3	240
ТТК 426	Рыба запечённая	100	14,5	6,6	4,8	136
243	Сосиска отварная	50	6	11	1,5	129
<i>Гарниры</i>						
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
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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>						
ТТК 32	Фруктовый бум	100	1,1	0,8	12,4	61
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
<i>Первые блюда</i>						
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	10/250	4,8	4	14	111
102/2004	Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	10/10/250	8,6	6,5	23,9	189
<i>Вторые блюда</i>						
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300
234	Биточки рыбные	100	13	10,4	15,4	207
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	100/50	13	17	11,5	251
<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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	13,2	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53

Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
Четверг						
<i>Холодные блюда</i>						
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,8	5,1	3,3	63
<i>Первые блюда</i>						
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	4,8	8,1	7,3	121
<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
287/2004	Капуста цветная запеченная под соусом	180	6,9	12,2	15,9	219
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
Пятница						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6	2,4	67
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	158
<i>Первые блюда</i>						
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/250	9,5	0,8	13,7	100
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>						
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	14,3	11,8	11,9	211
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	6,3	13,1	1,6	150
<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
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
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
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	8,4	8,6	3,7	126
243	Сосиска отварная	50	6	11	1,5	129
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	130	0,5	0,5	12,7	58
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	Фруктовый бум	100	1,1	0,8	12,4	61
ТТК 223	Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	100	2,9	11,1	15,1	172
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
Первые блюда						
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
Вторые блюда						
ТТК 34	Мясо с овощами	200	11,5	11,4	16,6	215
ТТК 500	Шницель «Нежный»	90	14,3	11,8	11,9	211
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
<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	130	0,5	0,5	12,7	58
<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 563	Салат "Витаминный микс"	100	1,2	10,1	4,3	113
ТТК 9	Салат со свёклой и фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
23/2004	Салат овощной с яблоками и перцем	100	0,6	10,2	4,2	111
<i>Первые блюда</i>						
ТТК 26	Суп "Калейдоскоп" с куриным филе, зеленью	250/10	5,3	3,8	11,2	100
<i>Вторые блюда</i>						
271	Биточки домашние	100	11,4	11,4	10,1	188
ТТК 426	Рыба запечённая	100	18,8	11,2	4,8	195
ТТК 27(3в)	Филе куриное запеченное с ветчиной	100	16,8	6,6	1,3	132
<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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<i>Хлеб</i>						
Хлеб полезный с микронутриентами		25	1,8	0,3	10,8	53
Батон витаминный с микронутриентами		25	2,0	0,5	14,3	70
<i>Среда</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,8	5,1	3,3	63
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6	2,4	67
34	Салат "Летний"	100	2,4	7,3	7,2	104
<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>						
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308
ТТК 427	Зразы с ветчиной, сыром	100	17,2	8	10,8	184
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	24,9	18,1	45,8	446
<i>Гарниры</i>						

302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
287/2004	Капуста цветная запеченная под соусом	180	6,9	12,2	15,9	219
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	130	0,5	0,5	12,7	58
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 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
Первые блюда						
119	Суп с горохом, гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221
Вторые блюда						
ТТК 38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12	19,3	226
ТТК 42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	8,1	7,9	152
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
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
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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						
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
Первые блюда						
120	Суп молочный с вермишелью	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						

ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15,6	19,9	34,9	377
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	9,6	11,8	12,9	196
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	14,1	7,9	4,4	145
Гарниры						
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	180	8,7	10,6	34,4	268
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
ТТК 43	Компот из яблок и изюма	200	0,3	0,1	18,9	78
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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 32	Фруктовый бум	100	1,1	0,8	12,4	61
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4	3,9	6,9	78
Вторые блюда						
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308
ТТК 193	Рыба запечённая «Солнышко»	100	16,7	7,2	2,4	141
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
Гарниры						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
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 472	Напиток из облепихи	200	0	0	15	60
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
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

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