



СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ «Школа №118»
 П.Н. Жукова
 «___» _____ 2021г



УТВЕРЖДАЮ
 Заместитель директора МБУ «Дирекция по организации питания»
 Е.И. Корнева
 «___» _____ 2021г.

4-х недельное примерное цикличное меню «свободного выбора» (с салатами) на вторую 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 блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Первая неделя						
Понедельник						
Холодные блюда						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,1	10,6	118
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	153
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4	12,7	10,3	175
Первые блюда						
101	Суп картофельный с пшеном, рыбными консервами, зеленью	270	5,6	6,8	17,1	155
Вторые блюда						
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
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
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Вторник						
Холодные блюда						
67	Винегрет овощной	100	1,2	10	4,8	118
ТТК 7	Салат из морской капусты с ананасами	100	6,5	11	12,9	176
ГТК 165/2	Салат Фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
Первые блюда						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100
Вторые блюда						
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273
276	Рулет мясной с яйцом	100	14,5	10,8	8,2	191
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	24,9	18,1	45,8	406
Гарниры						
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278
304	Рис отварной	150	5,5	4,9	28	186
Напитки						
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	44

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Среда						
Холодные блюда						
ТТК 9	Салат из свеклы с фасолью	100	2,6	10,2	8,5	136
209	Яйцо вареное с зеленым горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	90
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,5	3,3	15,2	143
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	10/10/250	8,1	6,6	21,5	
Вторые блюда						
ТТК 426	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109
ТТК 473	Бефстроганов из куриного филе	100	18,9	12,4	3,6	266
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191
Гарниры						
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138
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	33	132
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Четверг						
Холодные блюда						
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,9	11,3	5,2	140
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,3	4,6	126
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,2	8,9	16,1	15
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3	7,7	81
Вторые блюда						
280	Фрикадельки в соусе	90/50	14	15,2	15,4	261
ТТК 364	Оладьи куриные	100	16,4	14,5	8,6	222
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106
Гарниры						

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
259/2004	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,5	7,8	13,2	161
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251
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	83
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Пятница						
Холодные блюда						
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,0	5,6	126
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	8,6	6,4	4,8	113
ТТК 8	Салат «Здоровье»	100	4	7,5	5,3	104
Первые блюда						
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5	4,8	17,3	133
Вторые блюда						
259	Жаркое по-домашнему с печенью	200	10,9	6,2	24,9	189
ТТК 163	Филе куриное запеченное с ананасами	90	20,3	6,6	3,7	212
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	24,9	18,1	45,8	406
Гарниры						
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Суббота						
Холодные блюда						
101/2004	Икра кабачковая	100	1,2	4,8	7,8	78
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	90
ТТК165/2	Салат Фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
Первые блюда						
155	Суп с клёцками, зеленью	250	3,5	5,6	16	129
Вторые блюда						
ТТК 6	Котлеты из индейки	90	11	11,7	9,7	188
ТТК 193	Рыба запечённая «Солнышко»	90	16,7	10	2,4	140

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138
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	83
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Вторая неделя						
Понедельник						
Холодные блюда						
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
Первые блюда						
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111
Вторые блюда						
243	Сосиска отварная	50	11	12	1,5	160
265	Плов из говядины	200	14,7	9,8	36,7	309
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200
Гарниры						
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278
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	33	132
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Вторник						
Холодные блюда						
67	Винегрет овощной	100	1,2	10	4,8	118
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	90
48/2010	Салат из овощей с морской капустой	100	1,2	5,1	8,3	85
Первые блюда						
112	Суп с вермишелью и картофелем с мясными	20/250	5,2	4,5	15	142

№ по сборнику 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	фрикадельками, зеленью					
Вторые блюда						
234	Биточки рыбные	90	13,4	9,1	17	210
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	108/50	9,6	8,3	7	151
Гарниры						
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216
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	83
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Среда						
Холодные блюда						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,1	10,6	118
ГТК 165/2	Салат Фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,3	4,6	126
Первые блюда						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100
Вторые блюда						
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	19	12,4	3,6	266
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106
285	Макаронник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Четверг						
Холодные блюда						
ТТК 217	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,4	8,2	9,1	110

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
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
Первые блюда						
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками	30/15/250	11	1,2	16,7	142
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	25/10/250	11,7	5,9	14,9	160
Вторые блюда						
ТТК 274	Ёжики «Аппетитные»	90/50	7,9	10,2	11,8	171
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
Гарниры						
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138
ТТК 565	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
377	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	59
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Пятница						
Холодные блюда						
ТТК 8	Салат «Здоровье»	100	4	7,5	5,3	104
ГТК 165/2	Салат Фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,0	5,6	126
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3	7,7	81
Вторые блюда						
ТТК 426	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/30	32,5	23,7	55,6	512
Гарниры						
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Суббота						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	153
ТТК 9	Салат со свеклой и фасолью	100	2,6	10,2	8,5	136
ГТК 165/2	Салат Фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
<i>Первые блюда</i>						
102	Суп-картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,5	3,3	15,2	143
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131
<i>Гарниры</i>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138
<i>Напитки</i>						
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	44
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	33	132
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
<i>Хлеб</i>						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Третья неделя						
Понедельник						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4	12,7	10,3	175
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	90
337	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
<i>Первые блюда</i>						
101	Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	270	5,4	6,7	17,4	155
<i>Вторые блюда</i>						
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
ТТК 477	Бифштекс домашний	90	13,1	10,5	16,3	191
401	Оладьи со сгущённым молоком	150/30	13,4	13,3	72,1	458
<i>Гарниры</i>						
259	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,5	7,8	13,2	161
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183
<i>Напитки</i>						

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	44
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Вторник						
Холодные блюда						
67	Винегрет овощной	100	1,2	10	4,8	118
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	100	2,7	8,9	16,9	153
ГТК 165/2	Салат Фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
Первые блюда						
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	5,6	8	7,6	121
Вторые блюда						
276	Рулет мясной с яйцом	100	14,5	10,8	8,2	191
ТТК 193	Рыба запеченная «Солнышко»	100	20,8	11,5	2,4	195
431/2004	Печень по-строгановски	100	10,7	8,6	6,4	172
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Среда						
Холодные блюда						
ТТК 7	Салат из морской капусты с ананасами	100	6,5	11	12,9	176
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,3	4,6	126
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,9	11,3	5,2	140
Первые блюда						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100
Вторые блюда						
ТТК 426	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109
271	Биточки домашние	90	5,3	7	7,3	119
ТТК 364	Оладьи куриные	100	16,4	14,5	8,6	222
Гарниры						

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216
ТТК 555	Булгур с овощами, кукурузой	150	7,3	9,3	33,2	278
309	Рожки отварные	150	5,5	4,2	28,5	183
Напитки						
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Четверг						
Холодные блюда						
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	8,6	6,4	4,8	113
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,0	5,6	126
ГТК 165/2	Салат Фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,47	3,3	15,21	143
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	25/10/250	11,6	5,9	14,9	159
Вторые блюда						
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/30	24,9	18,1	45,8	406
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	108/50	9,6	8,3	7	151
ТТК 242	Филе куриное панированное	90	21	9,5	9,3	273
Гарниры						
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183
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	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Пятница						
Холодные блюда						
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	90
ТТК 9	Салат со свеклой и фасолью	100	2,6	10,2	8,5	136
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4	12,7	10,3	175
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,7	3	7,7	81
Вторые блюда						

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391
ТТК 500	Шницель «Нежный»	90	14,2	14,9	15,3	269
259	Жаркое по-домашнему	200	10,2	12	19,7	228
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200
Гарниры						
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Суббота						
Холодные блюда						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,1	10,6	118
101/2004	Икра кабачковая	100	1,2	4,8	7,8	78
ГТК 165/2	Салат Фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
Первые блюда						
155	Суп с клецками с мясом, зеленью	10/250	6,6	5,9	16	145
Вторые блюда						
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,7	4,9	6,8	106
ТТК 363	Котлета рубленая из цыплят с сыром	90	18,5	11	11,5	227
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,2	131
Гарниры						
309	Вермишель отварная	150				
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146
Напитки						
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	17	70
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Четвёртая неделя						
Понедельник						
Холодные блюда						
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

№ по сборнику 2015г	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
337	Яйцо варёное с зелёным горошком	50/20	7	5,8	1,7	87
Первые блюда						
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5	4,8	17,3	133
Вторые блюда						
265	Плов из говядины	200	14,7	9,8	36,7	309
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
401	Оладьи со сгущённым молоком	150/30	13,4	13,3	72,1	458
Гарниры						
321	Капуста тушёная	150	3	3,6	7,8	97
304	Рис отварной	150	5,5	4,9	28	186
Напитки						
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Вторник						
Холодные блюда						
67	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,0	5,6	126
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	90
ТТК 8	Салат «Здоровье»	100	4	7,5	5,3	104
Первые блюда						
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	111
Вторые блюда						
271	Биточки домашние	90	13	10	10	191
ТТК 426	Рыба запечённая	80	11,7	5,2	3,9	109
261	Печень тушёная в соусе	100	12,6	9	6,6	160
Гарниры						
309	Вермишель отварная	150	5,5	4,2	28,5	183
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК206	Компот из вишни	200	0,2	0,1	13,2	56
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Среда						
Холодные блюда						
ТТК 9	Салат из свеклы с фасолью	100	2,6	10,2	8,5	136

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ГТК 165/2	Салат Фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100	2,8	7,1	10,6	118
Первые блюда						
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	5,6	21,1	160
102/2004	Суп-пюре с горохом, мясом и гренками	10/10/250	8,1	6,6	21,5	178
Вторые блюда						
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	25,2	19,4	34,2	375
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,5	16,8	16,6	287
ГТК 427	Зразы с ветчиной, сыром	100	17,2	10,7	11,9	221
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	251
259	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,5	7,8	13,2	161
Напитки						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	83
Фрукты						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микроэлементами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84
Четверг						
Холодные блюда						
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	8,6	6,4	4,8	113
ГТК 564	Салат «Восторг»	100	4	12,7	10,3	175
67	Винегрет овощной	100	1,2	10	4,8	118
Первые блюда						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/255	4,8	3,6	9,9	100
Вторые блюда						
ГТК 473	Беф-строганов из куриного филе	100	19	12,4	3,6	266
285	Макаронник с мясом	200	21,5	16,3	39,4	409
ГТК 499	Котлеты куриные	90	14,6	7,9	5,2	156
Гарниры						
309	Рожки отварные	150	5,5	4,9	28	186
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216
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	120	0,5	0,5	11,7	57
Хлеб						
	Хлеб полезный с микроэлементами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,4	0,6	17,1	84

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Пятница						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,9	11,3	5,2	140
ГТК 165/2	Салат Фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
ТТК 275	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	11,3	90
<i>Первые блюда</i>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,65	3	7,7	81
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 274	Ёжики «Аппетитные»	90/50	10,2	11,8	171	205
ТТК 219	Индёйка с булгуром	200	15	20,5	30,1	391
	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/30	32,5	23,7	55,6	512
<i>Гарниры</i>						
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	12,1	138
<i>Напитки</i>						
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	44
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	18,9	79
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57
<i>Хлеб</i>						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84
Суббота						
<i>Холодные блюда</i>						
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100	2,8	7,1	10,6	118
ТТК 9	Салат из свеклы с фасолью	100	2,6	10,2	8,5	136
ТТК 217	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,4	8,2	9,1	110
<i>Первые блюда</i>						
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	2,9	15,2	127
<i>Вторые блюда</i>						
259	Жаркое по-домашнему	200	10,9	6,2	24,9	189
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	17,5	11,7	6,3	200
ТТК 163	Филе куриное запеченное с ананасами	90	20,3	6,6	3,7	212
<i>Гарниры</i>						
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	216
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	15,5	146
<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	120	0,5	0,5	11,7	57
<i>Хлеб</i>						
	Хлеб полезный с микронутриентами	30	2,1	0,3	12,9	63

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Батон витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,1	84

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