

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа №118»

*Жукова*  
Н.Н. Жукова  
« 29 » *марта* 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»  
*Е.И. Корнева*  
Е.И. Корнева  
« 18 » *марта* 2024г



4-х недельное примерное цикличное меню «свободного выбора» на четвертую четверть 2023-2024 учебного года для учащихся 8-11 классов МАОУ «Школа №118»

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»



## Меню свободного выбора на 4 четверть 2023-2024 учебного года

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>Первая неделя</i>						
<b>Понедельник</b>						
<i>Холодные блюда</i>						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,5	7,1	8,5	108
ТТК 217	Салат из квашенной капусты с яблоками	100	1,4	8,2	9	115
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
<i>Первые блюда</i>						
112	Суп с вермишелью и картофелем, с мясом, зеленью	10/250	4,8	4	14	111
<i>Вторые блюда</i>						
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
256	Мясо тушеное	100	10,8	9	2,1	133
<i>Гарниры</i>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
259/2004	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	4,3	9,5	25,2	204
<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
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	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
<b>Вторник</b>						
<i>Холодные блюда</i>						
68/2004	Салат "Столичный"	100	8,1	8,1	5,6	129
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
56	Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	100	1,3	10,2	7,8	128
<i>Первые блюда</i>						
ТТК 52	Борщ «Нижегородский» мясной со сметаной, зеленью	255	6,6	4,6	8,4	104
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 274	Ёжики «Аппетитные»	100/50	11,3	11,8	12,9	202
ТТК6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
ТТК163	Филе куриное запеченное с ананасами	100	18,5	9	7,7	186
219	Сырники из творога с вареньем	200/20	32,7	24,2	46,3	533
<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
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	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
<b>Среда</b>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 222	Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
ТТК	Салат фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
ТТК 41	Салат "Смак"	100	0,9	10,1	3,4	109
<i>Первые блюда</i>						
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
<i>Вторые блюда</i>						
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	44,5	375
ТТК473	Бефстроганов из филе бедра индейки	100	7,4	17,8	2,2	198



271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
ТТК 58/3	Гамбургер	180	16,9	18,6	47,4	425
<i>Гарниры</i>						
ТТК 54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	16,8	150
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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76
<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>						
44/2022	Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	100	1,3	10,3	6,2	122
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
<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>						
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15	264
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
ТТК500	Шницель "Нежный"	90	15,1	15,9	12	252
<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 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	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>						
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,8	5,1	3,3	63
ТТК563	Салат "Витаминный микс"	100	1,2	10,1	4,3	113
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,7	11,3	4,6	131
<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 с куриным филе и гренками	25/10/250	13,3	9,9	19,6	221
<i>Вторые блюда</i>						
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	14,2	18,7	37,6	375
ТТК38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166
ТТК6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
<i>Гарниры</i>						
207/2004	Капуста цветная отварная с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
<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
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14	58
<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>						
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
<i>Первые блюда</i>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	11,0	12,5	5,5	179
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300
ТТК474	Биштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
<i>Гарниры</i>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92
<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>						
47	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
<i>Первые блюда</i>						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты с куриным филе и гренками	25/10/250	13,3	9,9	19,6	221
<i>Вторые блюда</i>						
295	Котлета куриная	100	20,2	9	16,8	229
ТТК38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	34,5	24,8	60,4	602
<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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41
<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>						
68/2004	Салат "Столичный"	100	8,1	8,1	5,6	129
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
<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-12	Жаркое с индейкой	200	14,4	10,9	17	224



ТТК 58/4	Гамбургер	180	18,9	14,7	48,2	401
ТТК51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5	233
<b>Гарниры</b>						
259/2004	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	4,3	9,5	25,2	204
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
<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	17,0	69
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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 40	Салат "Овощная гирлянда"	100	1,3	10,2	8,1	129
47	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
56	Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	100	1,3	10,2	7,8	128
<b>Первые блюда</b>						
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,7	5,4	16,8	135
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
265	Плов из говядины	100	11,6	11,7	37,1	300
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,1	39,6	397
<b>Гарниры</b>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
207/2004	Капуста цветная отварная с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
<b>Напитки</b>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	60
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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>						
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
44/2022	Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	100	1,3	10,3	6,2	122
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,7	11,3	4,6	131
<b>Первые блюда</b>						
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
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
ТТК 58/3	Гамбургер	180	16,9	18,6	47,4	425
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15	264
ТТК477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
<b>Гарниры</b>						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112
<b>Фрукты</b>						
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>Третья неделя</i>						
<i>Понедельник</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
47	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
34	Салат «Летний»	100	2,4	7,3	6,7	103
<i>Первые блюда</i>						
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
ТТК 58/4	Гамбургер	180	18,9	14,7	48,2	401
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134
ТТК 57	Пудинг «Лакомка» с вареньем	200/20	18,7	12	66,7	450
<i>Гарниры</i>						
259/2004	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	4,3	9,5	25,2	204
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	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>						
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
71/2004	Винегрет овощной с зеленым горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
<i>Первые блюда</i>						
111/2004	Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной, зеленью	10/255	4,7	6,9	10,1	121
<i>Вторые блюда</i>						
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5	233
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	108/50	7,9	10,5	7	154
ТТК6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
<i>Гарниры</i>						
287/2004	Капуста цветная запеченная под соусом	180	6,9	12,2	15,9	219
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	28	112
348	Компот из кураги	200	1	0	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
<i>Среда</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
44/2022	Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	100	1,3	10,3	6,2	122
ТТК 563	Салат «Витаминный микс»	100	1,2	10,1	4,3	113
<i>Первые блюда</i>						
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	3,4	4,0	9,3	90
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты с куриным филе и гренками	25/10/250	13,4	9,9	19,7	221



<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296
ТТК473	Бефстроганов из куриного филе	100	14,0	10,6	4,3	169
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
276	Рулет мясной с яйцом	100	12,5	10,8	7,3	176
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
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17	69
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65
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>Четверг</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
56	Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	100	1,3	10,2	7,8	128
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,8	5,1	3,3	63
<i>Первые блюда</i>						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127
<i>Вторые блюда</i>						
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134
ТТК 58/3	Гамбургер	180	16,9	18,6	47,4	425
484/2004	Перец фаршированный мясом рисом	194/50	9,9	11,4	9,7	181
ТТК56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16	220
<i>Гарниры</i>						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
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 груш	200	0,2	0,1	14,0	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>Пятница</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и зелёным горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	100	2,9	11,1	15,7	174
<i>Первые блюда</i>						
157/2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7	112
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	10/10/250	6,4	6,5	19	161
<i>Вторые блюда</i>						
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252
295	Биточки куриные	100	20,2	8,97	16,8	229
ТТК38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166
ТТК500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
<i>Гарниры</i>						
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
<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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90



<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	76
<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>Четвёртая неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
51	Салат из свёклы с курагой	100	1,7	6,1	12,3	111
ТТК 40	Салат "Овощная гирлянда"	100	1,3	10,2	8,1	129
<b>Первые блюда</b>						
96	Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	10/255	5,5	4,7	16,6	127
<b>Вторые блюда</b>						
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300
ТТК55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
<b>Гарниры</b>						
207/2004	Капуста цветная отварная с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
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 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92
<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
42/2022	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	0,93	10,1	2,5	105
ТТК 217	Салат из квашенной капусты с яблоками	100	1,4	8,2	9	115
<b>Первые блюда</b>						
102	Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	10/250	8,8	4,1	14,5	127
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты с куриным филе и гренками	25/10/250	13,3	9,9	19,6	221
<b>Вторые блюда</b>						
295	Котлета куриная	100	20,2	8,97	16,8	229
ТТК38	Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	100	18,9	8,1	4,4	166
260	Гуляш из говядины	100	6,4	9,5	2,6	134
<b>Гарниры</b>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
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
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
<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>						
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,8	5,1	3,3	63
56	Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	100	1,3	10,2	7,8	128
68/2004	Салат "Столичный"	100	8,1	8,1	5,6	129
<b>Первые блюда</b>						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной,	10/255	4,2	4,5	9,2	94



<i>Вторые блюда</i>						
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12	19,3	226
ТТК 58/4	Гамбургер	180	18,9	14,7	48,2	401
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	24,9	18,1	45,8	446
<i>Гарниры</i>						
309	Вермишель отварная	200	7,2	6,3	37,2	236
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
ТТК 89	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	17,0	69
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>Четверг</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК	Салат фруктовый	100	1,3	0,8	10,1	56
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
<i>Первые блюда</i>						
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
102	Суп-пюре с горохом, мясом и гренками	10/10/250	13,4	9,9	19,7	221
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350
ТТК51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	18,5	9	7,7	186
<i>Гарниры</i>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
ТТК54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	16,8	150
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
348	Компот из кураги	200	1	0	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
<i>Пятница</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
44/2022	Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	100	1,3	10,3	6,2	122
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и кукурузой	100	3,2	10,9	13,5	164
<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>						
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15	264
ТТК 58/3	Гамбургер	180	16,9	18,6	47,4	425
285	Макаронник с мясом	200	21	17,1	39,6	397
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
<i>Гарниры</i>						
287/2004	Капуста цветная запеченная под соусом	180	6,9	12,2	15,9	219
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
<i>Напитки</i>						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	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

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