

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «Школа №118»

Н.Н. Жукова
« 20 24 2023г »



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству
МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И. Корнева

2023г



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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

Меню свободного выбора на январь 2024 учебного года

№ по сборнику 2015г	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>Первая неделя</i>						
Понедельник						
<i>Холодные блюда</i>						
40	Салат картофельный с морковью и зелёным 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	9,6	9,6	3,5	138
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
256	Мясо тушёное	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
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
Вторник						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК40	Салат "Овощная гирлянда"	100	1,3	10,2	8,1	129
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
<i>Первые блюда</i>						
ТТК 52	Борщ «Нижегородский» мясной со сметаной, зеленью	260	7,5	5,3	8,6	112
<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 запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5	233
219	Сырники из творога с вареньем	200/30	34,5	24,8	60,4	602
<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
342	Компот из груши	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
Среда						
Холодные блюда						
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
ТТК 41	Салат "Смак"	100	0,9	10,1	3,4	109
Первые блюда						
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
Вторые блюда						
291	Плов из индейки	200	12	19,6	41,4	390
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
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
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 222	Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	100	2,9	9,6	3,7	113
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
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	10/250	4	3,9	6,9	78
Вторые блюда						
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
Гарниры						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
348	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58
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						
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
Первые блюда						
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30/15/250	11	0,9	13,7	107
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты с куриным филе и гренками	25/10/250	13,3	9,9	19,6	221
Вторые блюда						
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350
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
Гарниры						
207/2004	Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	180	5,2	5,6	8,8	107
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	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
Вторая неделя						
Понедельник						
Холодные блюда						
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
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
Первые блюда						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	10/260	4,2	5,2	9,3	101
Вторые блюда						
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	9,8	12,0	5,9	172
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309
ТТК474	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
Гарниры						
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
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	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
Вторник						
<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,	10/250	8,8	4,1	14,5	127
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты с куриным филе и гречками	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
278	Тефтели мясные в соусе	100/50	13,8	16,6	15	264
219	Сырники из творога с вареньем	200/30	34,5	24,8	60,4	602
<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
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
Среда						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,7	11,3	4,6	131
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	9,5	16,2	18,2	256
ТТК 58/3	Гамбургер	180	16,9	18,6	47,4	425
ТТК51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5	233
<i>Гарниры</i>						
259/2004	Картофель запеченный в сметанном	180	4,3	9,5	25,2	204
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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58

Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41
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 563	Салат "Витаминный микс"	100	1,2	10,1	4,3	113
47	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
51	Салат из свёклы с курагой	100	1,7	6,1	12,3	111
Первые блюда						
96	Рассольник Ленинградский с перловой	10/260	4,7	5,4	16,8	135
Вторые блюда						
ТТК6	Котлета из индейки	90	12,5	8,3	3,9	140
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
285	Макаронник с мясом, с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
207/2004	Капуста цветная и брокколи отварные	180	5,2	5,6	8,8	107
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	28,0	112
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	92
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						
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
ТТК40	Салат "Овощная гирлянда"	100	1,3	10,2	8,1	129
Первые блюда						
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	4,8	21,6	153
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и	10/10/250	6,4	6,5	19	161
Вторые блюда						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
ТТК 58/3	Гамбургер	180	16,9	18,6	47,4	425
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36	309
ТТК477	Бифштекс домашний	90	8,1	13,4	15,9	217
Гарниры						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
	Пюре картофельное	200				
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
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49

Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41
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
47	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
34	Салат «Летний»	100	2,4	7,3	6,7	103
Первые блюда						
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
Вторые блюда						
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
ТТК 58/3	Гамбургер	180	16,9	18,6	47,4	425
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
ТТК 57	Пудинг «Лакомка» свареньем	200/20	18,7	12	66,7	450
Гарниры						
259/2004	Картофель запеченный в сметанном	180	4,3	9,5	25,2	204
309	Вермишель отварная	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
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65
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						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
71/2004	Винегрет овощной с зелёным 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
Первые блюда						
111/2004	Борщ «Сибирский» с мясом, со	10/255	4,7	6,9	10,1	121
Вторые блюда						
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36,0	309
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
Гарниры						
287/2004	Капуста цветная запеченная под	180	6,9	12,2	15,9	219
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
Напитки						
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
Фрукты						
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41
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						
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,5	6,3	5	82
ТТК 9	Салат из свёклы с фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
ТТК 563	Салат "Витаминный микс"	100	1,2	10,1	4,3	113
Первые блюда						
99	Суп из овощей с мясом, зеленью	10/250	3,4	4,0	9,3	90
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты,	25/10/250	13,4	9,9	19,7	221
Вторые блюда						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296
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
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14,0	58
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
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						
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
27	Салат из свежих помидоров со	100	0,8	5,1	3,3	63
Первые блюда						
102	Суп картофельный с горохом, мясом,	10/250	8,8	4,1	14,5	127
Вторые блюда						
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
484/2004	Перец фаршированный мясом рисом	194/50	9,9	11,4	9,7	181
ТТК56	Соте из индейки с овощами	200	15,6	11,3	15,6	227
Гарниры						
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
Напитки						
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
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41
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						
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	100	2,9	11,1	15,7	174
Первые блюда						
157/2004	Солянка домашняя со сметаной,	255	6,8	6,2	7	112
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	10/10/250	6,4	6,5	19	161
Вторые блюда						
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271
295	Котлета куриная	100	20,2	9	16,8	229
ТТК38	Филе куриное запечённое с	100	18,9	8,1	4,4	166
ТТК500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
Гарниры						
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
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
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41
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 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
ТТК 9	Салат из свёклы с фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
ТТК 40	Салат "Овощная гирлянда"	100	1,3	10,2	8,1	129
Первые блюда						
96	Рассольник Ленинградский с перловой	10/260	4,7	5,4	16,8	135
Вторые блюда						
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36	309
ТТК55	Рагу из говядины	200	11,3	10,8	16,9	211
ТТК42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	4,9	27,9	178
Гарниры						
207/2004	Капуста цветная и брокколи отварные	180	5,2	5,6	8,8	107
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
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
<i>Вторник</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
71/2004	Винегрет овощной с зелёным горошком	100/20	1,8	10,2	8,3	132
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,7	75
ТТК 217	Салат из квашенной капусты с	100	1,4	8,2	9	115
<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	25/10/250	13,3	9,9	19,6	221
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК35	Фрикассе из индейки	100	7,2	14	2	164
ТТК38	Филе куриное запечённое с	100	18,9	8,1	4,4	166
260	Гуляш из говядины	100	9,6	9,6	3,5	138
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
<i>Гарниры</i>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
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
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	115	0,9	0,2	8,7	41
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	100	0,8	5,1	3,3	63
50	Салат из свёклы с сыром	100	4,5	9,2	4,5	119
ТТК 563	Салат "Витаминный микс"	100	1,2	10,1	4,3	113
<i>Первые блюда</i>						
82	Борщ со свежей капустой и	10/255	4,2	4,5	9,2	94
<i>Вторые блюда</i>						
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215
ТТК 58/3	Гамбургер	180	16,9	18,6	47,4	425
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296

219	Сырники из творога с вареньем	150/30	24,9	18,1	45,8	446
Гарниры						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
Напитки						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
348	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58
ТТК243	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	28,0	112
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
Фрукты						
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58
338	Фрукты свежие	115	0,9	0,2	8,7	41
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 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
ТТК 41	Салат "Смак"	100	0,9	10,1	3,4	109
Первые блюда						
ТТК 370	Суп сырный с гренками, зеленью	250/15	6,1	6,3	22,8	173
102	Суп-пюре с горохом, мясом и	10/10/250	13,4	9,9	19,7	221
Вторые блюда						
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	15,6	19,9	34,9	377
ТТК51	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257
ТТК163	Филе куриное запечённое с ананасами	100	22,6	13,6	5	233
Гарниры						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
ТТК54	Овощи тушёные	180	3,9	7,4	16,8	150
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
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	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
Пятница						
Холодные блюда						
ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и	100	2,9	9,6	3,7	113
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
Первые блюда						
88	Щи из свежей капусты с картофелем,	10/250	4	3,9	6,9	78
Вторые блюда						
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
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271

ТТК42	Котлета куриная с сыром	90	11,9	4,9	27,9	178
Гарниры						
287/2004	Капуста цветная запеченная под	180	6,9	12,2	15,9	219
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
Напитки						
476	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0,0	0,0	15,0	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.