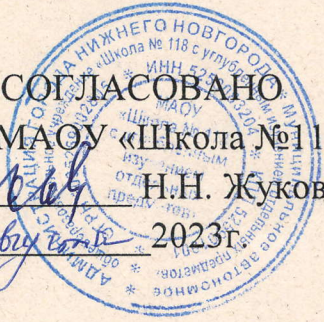


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа №118»

Н.Н. Жукова

« 28 » августа 2023г



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по производству

МБУ «Дирекция по организации питания»

Е.И.Корнева

« 28 » августа 2023г



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

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»

## Меню свободного выбора на первую четверть 2023-2024 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>						
40	Салат картофельный с морковью и	100	2,5	7,1	8,5	108
ТТК 217	Салат из квашенной капусты с	100	1,4	8,2	9	115
ТТК 564	Салат «Восторг»	100	4,4	13,2	15,5	198
<b>Первые блюда</b>						
112	Суп с вермишелью и картофелем, с	10/250	4,8	4	14	111
<b>Вторые блюда</b>						
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
ТТК 204	Рыба жареная по-солнечному	100	18,8	11,9	4,4	196
<b>Гарниры</b>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
259/2004	Картофель запеченный в сметанном	180	4,3	9,5	25,2	204
<b>Напитки</b>						
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>						
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
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
<b>Первые блюда</b>						
ТТК 52	Борщ «Нижегородский» мясной со	260	7,5	5,3	8,6	112
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 274	Ёжики «Аппетитные»	100/50	11,3	11,8	12,9	202
ТТК 500	Шницель "Нежный"	90	15	12,2	11,9	219
219	Сырники из творога со сгущённым	200/30	34,5	24,8	60,4	602
<b>Гарниры</b>						
309	Вермишель отварная	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
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	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>						

33	Салат из цветной капусты, овощей и	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
<i>Первые блюда</i>						
102	Суп картофельный с горохом, мясом,	10/250	8,8	4,1	14,5	127
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и	10/10/250	6,4	6,5	19	161
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 426	Рыба запечённая	100	18,8	11,2	4,8	195
ТТК 163	Филе куриное запеченное с ананасом	100	22,6	13,6	5	233
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
<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
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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 222	Салат из свежих 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
<i>Первые блюда</i>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем,	10/250	4	3,9	6,9	78
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в	100/50	15,2	17	11,5	260
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
ТТК 207	Рыба запечённая с помидорами и	100	14,8	9,5	3,6	159
<i>Гарниры</i>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
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
348	Компот из кураги	200	1	0	13,2	86
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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	100	0,8	5,1	3,3	63
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,7	11,3	4,6	131
<i>Первые блюда</i>						
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками,	30/15/250	11	0,9	13,7	107
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты с	25/10/250	13,3	9,9	19,6	221
<i>Вторые блюда</i>						

259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37	352
ТТК 6	Котлета из индейки	90	13	12,7	4,6	185
<b>Гарниры</b>						
207/2004	Капуста цветная и брокколи отварные	180	5,2	5,6	8,8	107
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212
<b>Напитки</b>						
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	0,7	0,3	24,6	104
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>Суббота</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
ТТК 9	Салат из свёклы с фасолью	100	2,5	10,2	8,7	136
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с	100	2,7	8,9	16,9	158
<b>Первые блюда</b>						
155	Суп с клёцками, с мясом, зеленью	10/250	6,0	6,6	16,0	148
<b>Вторые блюда</b>						
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	12,1	8,3	3	135
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150
ТТК 163	Филе куриное запеченное с ананасом	100	22,6	13,6	5	233
<b>Гарниры</b>						
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
<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 472	Напиток из облепихи	200	0	0	15	60
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>Вторая неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
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
<b>Первые блюда</b>						
82	Борщ со свежей капустой и	10/260	4,2	5,2	9,3	101
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 473	Бефстроганов из филе индейки	100	9,8	12,0	5,9	172
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322
ТТК 193	Рыба запеченная «Солнышко»	100	20,4	11,8	2,4	197
<b>Гарниры</b>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
287/2004	Капуста цветная запеченная под	180	6,9	12,2	15,9	219
<b>Напитки</b>						

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41
342	Компот из груши	200	0,2	0,1	14	58
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>						
47	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
71/2004	Винегрет овощной с зелёным	100/20	1,8	10,2	8,3	132
33	Салат из цветной капусты, овощей и	100	1,5	6,3	5	82
<b>Первые блюда</b>						
102	Суп картофельный с горохом, мясом,	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
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в	100/50	13	17	11,5	251
ТТК 207	Рыба запечённая с помидорами и	100	14,8	9,5	3,6	159
219	Сырники из творога со сгущённым	200/30	34,5	24,8	60,4	602
<b>Гарниры</b>						
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
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
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>						
ТТК 97	Салат по-русски	100	2,7	11,3	4,6	131
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и	100	3,2	10,9	13,5	164
ТТК 222	Салат из помидоров с яйцом и	100	2,9	9,6	3,7	113
<b>Первые блюда</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем,	10/250	4	3,9	6,9	78
<b>Вторые блюда</b>						
ТТК 12	Жаркое с индейкой	200	9,5	16,2	18,2	256
ТТК 198	Котлета рыбная "Оригинальная"	100	15,5	12,9	6,4	204
276	Рулет мясной с яйцом	100	12,5	10,8	7,3	176
<b>Гарниры</b>						
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
<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	58
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 563	Салат "Витаминный микс"	100	1,2	10,1	4,3	113
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
51	Салат из свёклы с курагой	100	1,7	6,1	12,3	111
<i>Первые блюда</i>						
96	Рассольник Ленинградский с	10/260	4,7	5,4	16,8	135
<i>Вторые блюда</i>						
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	108/50	7,9	10,5	7	154
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
285	Макаронник с мясом с маслом	200/5	21,0	21,2	39,6	434
<i>Гарниры</i>						
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
207/2004	Капуста цветная и брокколи отварные	180	5,2	5,6	8,8	107
<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	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>Пятница</b>						
<i>Холодные блюда</i>						
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
<i>Первые блюда</i>						
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
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
265	Плов из говядины	200	12,7	12,8	36	309
ТТК 207	Рыба запечённая с помидорами и	100	14,8	9,5	3,6	159
<i>Гарниры</i>						
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212
ТТК 54	Овощи тушеные	180	3,9	7,4	16,8	150
<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
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0	0	15	60
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>Суббота</b>						
<i>Холодные блюда</i>						
ТТК 41	Салат "Смак"	100	0,9	10,1	3,4	109
ТТК 218	Салат из квашеной капусты с	100	2,7	8,9	16,9	158
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61

<i>Первые блюда</i>						
101	Суп картофельный с рисом, с	275	6,1	7,7	16,8	161
<i>Вторые блюда</i>						
280	Фрикадельки в соусе	100/50	13,7	19,4	19,7	308
284	Запеканка картофельная с мясом,	200/5	13,5	16,8	22,5	296
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3	92
<i>Гарниры</i>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130
<i>Напитки</i>						
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
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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 193	Рыба запечённая «Солнышко»	100	20,4	11,8	2,4	197
260	Гуляш из говядины	100	10,7	10,5	3,2	150
ТТК 6	Котлета из индейки	90	13	12,7	4,6	185
ТТК 57	Пудинг «Лакомка» со сгущенным	200/30	16,3	11,9	57,3	401
<i>Гарниры</i>						
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
<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	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,1	3,7	74
71/2004	Винегрет овощной с зелёным	100/20	1,8	10,2	8,3	132
ТТК 562	Салат овощной с фасолью и	100	3,2	10,9	13,5	164
<i>Первые блюда</i>						
111/2004	Борщ «Сибирский» с мясом, со	10/260	4,7	7,6	9,7	125
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 56	Соте из индейки с овощами	200	14,3	10,9	16,0	220
276	Рулет мясной с яйцом	100	12,5	10,8	7,3	176
ТТК 207	Рыба запеченная с помидорами и	100	14,8	9,5	3,6	159

<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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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	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
<i>Первые блюда</i>						
112	Суп с вермишелью и картофелем с	10/250	5,6	3	15	108
174/2004	Суп-пюре из цветной капусты,	25/10/250	13,4	9,9	19,7	221
<i>Вторые блюда</i>						
265	Плов из говядины	200	14,0	13,7	35,6	322
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
ТТК 426	Рыба запечённая	100	18,8	11,2	4,8	195
<i>Гарниры</i>						
287/2004	Капуста цветная запеченная под	180	6,9	12,2	15,9	219
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
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	150	0,6	0,6	14,7	67
<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
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
27	Салат из свежих помидоров со	100	0,8	5,1	3,3	63
<i>Первые блюда</i>						
157/2004	Солянка домашняя со сметаной,	255	6,8	6,2	7	112
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 36	Тефтельки мясные с сыром в	100/50	13	17	11,5	251
484/2004	Перец фаршированный мясом рисом	194/50	9,9	11,4	9,7	181
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
219	Сырники из творога со сгущённым	200/30	34,5	24,8	60,4	602
<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
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>						
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 561	Салат из квашеной капусты с перцем	100	2,9	11,1	15,7	174
<b>Первые блюда</b>						
99	Суп из овощей с мясом, сметаной,	10/255	4,3	4,7	9,5	97
102	Суп-пюре с горохом, мясом и	10/10/250	13,4	9,9	19,7	221
<b>Вторые блюда</b>						
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,1	13,3	21,7	271
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3	92
ТТК 35	Фрикассе из индейки	100	7,2	14	2	164
<b>Гарниры</b>						
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
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
700/2004	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	15,9	65
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	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>Суббота</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
40	Салат картофельный с морковью и	100	2,5	7,1	8,5	108
ТТК 32	Салат "Фруктовый бум"	100	1,1	0,8	12,4	61
47	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	11,3	98
<b>Первые блюда</b>						
82	Борщ со свежей капустой и	10/260	4,2	5,2	9,3	101
<b>Вторые блюда</b>						
234	Биточки рыбные	100	16,2	13,4	15,4	246
287	Голубцы с мясом рисом (ленивые)	108/50	7,9	10,5	7	154
ТТК 163	Филе куриное запеченное с ананасом	100	22,6	13,6	5	233
<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
ТТК 472	Напиток из облепихи	200	0	0	15	60
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	10,3	43
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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

<i>Четвёртая неделя</i>						
<i>Понедельник</i>						
<i>Холодные блюда</i>						
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
<i>Первые блюда</i>						
96	Рассольник Ленинградский с	10/255	5,5	4,7	16,6	127
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 55	Рагу из говядины	200	12,5	12	16,5	224
ТТК 499	Котлета куриная	90	14,6	7,9	5,2	156
ТТК 207	Рыба запеченная с помидорами и	100	14,8	9,5	3,6	159
<i>Гарниры</i>						
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
<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	58
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<i>Фрукты</i>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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	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,	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>						
ТТК 51	Биточки «Школьные»	100	16,5	17,1	9,3	257
ТТК 426	Рыба запечённая	100	18,8	11,2	4,8	195
ТТК 38	Филе куриное запеченное с	100	18,9	8,1	4,4	166
<i>Гарниры</i>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220
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
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	150	0,6	0,6	14,7	67
<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
95/2004	Жареная рыба под маринадом	100	10,6	8,8	2,8	133
ТТК 563	Салат "Витаминный микс"	100	1,2	10,1	4,3	113
<i>Первые блюда</i>						

82	Борщ со свежей капустой и	10/260	4,2	5,2	9,3	101
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 36	Тефтели мясные с сыром в	100/50	13	17	11,5	251
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24	16,7	12,4	296
219	Сырники из творога со сгущённым	150/30	24,9	18,1	45,8	446
<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
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	150	0,6	0,6	14,7	67
<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 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
<i>Первые блюда</i>						
ТТК 370	Суп сырный с мясом, гренками,	10/250/15	6,9	6,8	22,7	183
168/2004	Суп-пюре из овощей с мясом и	10/10/250	6,4	6,5	19	161
<i>Вторые блюда</i>						
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	13,2	16,8	37	352
ТТК 274	Ёжики «Аппетитные»	100/50	11,3	11,8	12,9	202
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,3	4,8	3	92
<i>Гарниры</i>						
207/2004	Капуста цветная и брокколи отварные	180	5,2	5,6	8,8	107
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
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	150	0,6	0,6	14,7	67
<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	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
<i>Первые блюда</i>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем,	10/250	4	3,9	6,9	78
<i>Вторые блюда</i>						
259	Жаркое по-домашнему	200	13,3	9,4	19,2	215
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198
ТТК 207	Рыба запеченная с помидорами и	100	14,8	9,5	3,6	159
<i>Гарниры</i>						
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220

ТТК 34	Овощи тушеные	180	3,9	7,4	10,8	150
<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	49
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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>Суббота</b>						
<b>Холодные блюда</b>						
34	Салат «Летний»	100	2,4	7,3	6,7	103
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,7	75
ТТК 561	Салат из квашеной капусты с перцем	100	2,9	11,1	15,7	174
<b>Первые блюда</b>						
101	Суп картофельный с рисом, с	275	6,1	7,7	16,8	161
<b>Вторые блюда</b>						
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
<b>Гарниры</b>						
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138
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
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
<b>Фрукты</b>						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67
<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

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