



ЛАНЧ 160 ₺

ДЕНЬ 1

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Биточки «Митлофф с помидором и сыром» 100 г

Фарш говяжий, фарш куриный, хлеб пшеничный, лук репчатый, помидор, соус «Школьный», сыр полутвердый, яйцо куриное, масло подсолнечное, специя паприка, соль.

Гречка отварная с овощами 180 г

Крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черны, вишня, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 555,44 ккал**

Белки 20,05 г

Жиры 25,77 г

Углеводы 61,68 г

ДЕНЬ 2

Ассорти помидоры и огурцы соленые 100 г

Люля-кебаб куриный 100 г

Фарш куриный, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное, масло подсолнечное, специя паприка, чеснок сушеный, петрушка, соль.

Картофельное пюре по-домашнему 180 г

Картофель, молоко сухое, масло сладко-сливочное, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 417,98 ккал**

Белки 18,08 г

Жиры 10,40 г

Углеводы 62,11 г

ДЕНЬ 3

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Запеканка «Итальянская» с кнелями 250 г

Филе куриное, макаронные изделия, чеснок сушеный, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, масло подсолнечное, соль.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 561 ккал**

Белки 19,30 г

Жиры 19,60 г

Углеводы 73,80 г

ДЕНЬ 4

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Зразы «Мясной митбол» 100 г

Фарш куриный, фарш говяжий, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйцо куриное, сыр полутвердый, масло подсолнечное, соль.

Рис отварной с овощами 180 г

Крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, смородина черная с/м, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 546,18 ккал**

Белки 22,41 г

Жиры 18,92 г

Углеводы 69,42 г



ЛАНЧ 160 ₺

ДЕНЬ 5

Ассорти помидоры и огурцы соленые 100 г

Митбол куриный под сырной корочкой 100 г

Филе куриное, сыр полутвердый, масло подсолнечное, специи, соль.

Картофель по-деревенски с паприкой 180 г

Картофель, масло подсолнечное, куркума, чеснок сушеный, специя паприка, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 395,28 ккал**

Белки 25,09 г

Жиры 12,62 г

Углеводы 46,14 г

ДЕНЬ 6

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

Филе куриное, мука пшеничная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль.

Макаронные изделия отварные с овощами 180 г

Макаронные изделия (рожки, перья), морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, соль.

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, лимонная кислота.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 637,63 ккал**

Белки 24,04 г

Жиры 15,51 г

Углеводы 150,88 г

ДЕНЬ 7

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Запеканка «Куручка по-деревенски» 250 г

Филе куриное, лук репчатый, морковь, картофель, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, масло подсолнечное, чеснок сушеный, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 477,1 ккал**

Белки 18,85 г

Жиры 18,79 г

Углеводы 63,02 г

ДЕНЬ 8

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

Филе куриное, мука пшеничная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль.

Макаронные изделия отварные с овощами 180 г

Макаронные изделия (рожки, перья), морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вишня, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 596,97 ккал**

Белки 23,94 г

Жиры 15,58 г

Углеводы 140,81 г



ЛАНЧ 160 ₺

ДЕНЬ 9

Ассорти помидоры и огурцы соленые 100 г

Котлета «Аппетитная» 100 г

Филе куриное, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль.

Гречка отварная с овощами 180 г

Крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 551,80 ккал

Белки 19,77 г

Жиры 20,10 г

Углеводы 74,20 г

ДЕНЬ 10

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Зразы «Мясная черепашка» 100 г

Фарш куриный, фарш говяжий, хлеб пшеничный, лук репчатый, помидор, яйцо куриное, соус «Школьный», сыр полутвердый, масло подсолнечное, куркума, чеснок сушеный, соль.

Булгур с овощами 100 г

Крупа булгур, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 495,93 ккал

Белки 19,79 г

Жиры 18,85 г

Углеводы 55,94 г

ДЕНЬ 11

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Биточки «Янтарные» 100 г

Фарш куриный, лук репчатый, морковь, крупа манная, творог, сухари панировочные, масло подсолнечное, чеснок, укроп, сода пищевая, куркума, кориандр, соль.

Картофельное пюре по-домашнему 180 г

Картофель, молоко, масло сладко-сливочное, соль.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, смородина черная с/м, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 524,04 ккал

Белки 18,00 г

Жиры 19,73 г

Углеводы 68,97 г

ДЕНЬ 12

Соус кисло-сладкий «Классический» 100 г

Паста томатная, специя паприка, чеснок сушеный, кориандр, крахмал картофельный, сахар, соль.

Наггетсы 100 г

Наггетсы куриные, масло подсолнечное.

Картофель по-деревенски с паприкой 180 г

Картофель, масло подсолнечное, куркума, чеснок сушеный, специя паприка, соль.

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, лимонная кислота.

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 487,92 ккал

Белки 29,10 г

Жиры 9,79 г

Углеводы 70,19 г