



# ЛАНЧ 195 ₺

## ДЕНЬ 1

**Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г**

**Суп-лапша по-домашнему с курочкой 250 г**

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия (вермишель), масло подсолнечное, соль, укроп сушеный, лавровый лист.

**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, соль, специя паприка.

**Гречка отварная с овощами 180 г**

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

**Чай черный с вишней 200 г**

Чай черный, вишня, сахар.

**Булочка с чесноком 70 г**

**Хлеб пшеничный 30 г**

**Энергетическая  
ценность 791,12 ккал**

Белки 26,52 г

Жиры 33,27 г

Углеводы 104,85 г

## ДЕНЬ 2

**Ассорти помидоры и огурцы соленые 100 г**

**Борщ «Брутальный» на костном бульоне 250 г**

Кость пищевая, морковь, лук репчатый, капуста, картофель, свекла, масло подсолнечное, паста томатная, укроп сушеный, лавровый лист, сахар, лимонная кислота, соль.

**Люля-кебаб куриный 100 г**

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

**Картофельное пюре по-домашнему 180 г**

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

**Чай черный с яблоком 200 г**

Чай черный, яблоко, сахар.

**Круассан «Наслаждение» 40 г**

**Хлеб пшеничный 30 г**

**Энергетическая  
ценность 718,18 ккал**

Белки 24,72 г

Жиры 25,82 г

Углеводы 95,95 г

## ДЕНЬ 3

**Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г**

**Суп-харчо на костном бульоне 250 г**

Картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, паста томатная, кость пищевая, укроп сушеный, лавровый лист, чеснок сушеный, масло подсолнечное, соль.

**Запеканка «Итальянская» с кнелями 250 г**

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

**Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г**

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

**Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г**

**Хлеб пшеничный 30 г**

**Энергетическая  
ценность 906,05 ккал**

Белки 29,16 г

Жиры 27,26 г

Углеводы 132,14 г



# ЛАНЧ 195 ₺

## ДЕНЬ 4

**Овощи по сезону (помидоры соленые)** 100 г

**Супщик** 250 г

Фарш куриный, морковь, лук репчатый, паста томатная, чеснок, масло подсолнечное, картофель, капуста цветная, крупа кукурузная, лавровый лист, укроп сушеный, соль.

**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.

**Булочка с чесноком** 70 г

**Хлеб пшеничный** 30 г

**Энергетическая  
ценность 757,78 ккал**

Белки 28,89 г

Жиры 29,42 г

Углеводы 103,52 г

## ДЕНЬ 5

**Ассорти помидоры и огурцы соленые** 100 г

**Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне** 250 г

Горох, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

**Митбол куриный под сырной корочкой** 100 г

Митбол куриный, сыр полутвердый.

**Картофель по-деревенски с паприкой** 180 г

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

**Чай черный с яблоком** 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

**Круассан «Наслаждение»** 40 г

**Хлеб пшеничный** 30 г

**Энергетическая  
ценность 772,88 ккал**

Белки 37,23 г

Жиры 29,54 г

Углеводы 89,98 г

## ДЕНЬ 6

**Овощи по сезону (огурцы соленые)** 100 г

**Суп гречневый с курочкой** 250 г

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, крупа гречневая, паста томатная, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок, соль.

**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.

**Булочка «Аппетитная» с кунжутом** 70 г

**Хлеб пшеничный** 30 г

**Энергетическая  
ценность 966,93 ккал**

Белки 34,22 г

Жиры 24,44 г

Углеводы 200,39 г



# ЛАНЧ 195 ₺

## ДЕНЬ 7

**Овощи по сезону (помидоры соленые)** 100 г

**Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне** 250 г

Горох, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

**Запеканка «Куручка по-деревенски»** 250 г

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

**Чай черный с яблоком** 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

**Круассан «Наслаждение»** 40 г

**Хлеб пшеничный** 30 г

**Энергетическая  
ценность 854,7 ккал**

Белки 30,99 г

Жиры 35,71 г

Углеводы 106,86 г

## ДЕНЬ 8

**Овощи по сезону (огурцы соленые)** 100 г

**Щи «Традиционные» на костном бульоне** 250 г

Капуста, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

**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.

**Булочка с чесноком** 70 г

**Хлеб пшеничный** 30 г

**Энергетическая  
ценность 798,57 ккал**

Белки 30,14 г

Жиры 21,28 г

Углеводы 172,51 г

## ДЕНЬ 9

**Ассорти помидоры и огурцы соленые** 100 г

**Суп «Зимний»** 250 г

Филе куриное, картофель, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, крупа кус-кус, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, соль.

**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.

**Булочка «Аппетитная» с кунжутом** 70 г

**Хлеб пшеничный** 30 г

**Энергетическая  
ценность 900,38 ккал**

Белки 34,00 г

Жиры 35,33 г

Углеводы 125,91 г



# ЛАНЧ 195 ₺

## ДЕНЬ 10

**Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г**

**Суп с «морской говядиной» 250 г**

Тунец консервированный, картофель, лук репчатый, помидор, перец болгарский, крупа пшено, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

**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 180 г**

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

**Чай черный с яблоком 200 г**

Чай черный, яблоко, сахар.

**Круассан «Наслаждение» 40 г**

**Хлеб пшеничный 30 г**

**Энергетическая  
ценность 802,98 ккал**

Белки 31,61 г

Жиры 31,97 г

Углеводы 91,3 г

## ДЕНЬ 11

**Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г**

**Борщ «Брутальный» на костном бульоне 250 г**

Капуста, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, сахар, соль, лимонная кислота.

**Биточки «Янтарные» 100 г**

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

**Булочка с чесноком 70 г**

**Хлеб пшеничный 30 г**

**Энергетическая  
ценность 725,64 ккал**

Белки 24,20 г

Жиры 25,43 г

Углеводы 100,67 г

## ДЕНЬ 12

**Соус кисло-сладкий «Классический» 100 г**

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

**Суп-харчо на костном бульоне 250 г**

Картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок сушеный, 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.

**Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г**

**Хлеб пшеничный 30 г**

**Энергетическая  
ценность 832,97 ккал**

Белки 38,96 г

Жиры 17,45 г

Углеводы 128,53 г