



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 раф дез, соль йодированная пищевая, укроп сушеный, лавровый лист, куриный бульон.

Биточки «Митлофф с помидором и сыром» 100 г

Фарш говяжий, фарш куриный, хлеб пшеничный, вода питьевая, лук репчатый, соль йодированная пищевая, паприка, помидор, соус «Школьный», сыр полутвердый, яйцо куриное, масло подсолнечное раф дез.

Гречка отварная с овощами 180 г

Крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло подсолнечное раф дез, соль йодированная пищевая, лук репчатый, морковь.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вода питьевая, вишня, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Булочка для хот-дога, чеснок сушеный, масло подсолнечное раф дез.

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, вода питьевая, соль йодированная пищевая, капуста свеж, картофель, свекла, масло подсолнечное раф дез, паста томатная, укроп сушеный, лавровый лист, сахар, лимонная кислота.

Люля-кебаб куриный 100 г

Фарш куриный, лук репчатый, хлеб пшеничный, вода питьевая, яйцо куриное, соль йодированная пищевая, паприка, чеснок сушеный, петрушка, масло подсолнечное раф дез.

Картофельное пюре по-домашнему 180 г

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

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, вода питьевая, яблоко свеж, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Круассан, масло подсолнечное раф дез.

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, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок сушеный, масло подсолнечное раф дез, соль йодированная пищевая, кость пищевая, вода питьевая.

Запеканка «Итальянская» с кнелями 250 г

Кнели, макаронные изделия, масло подсолнечное раф дез, соль йодированная пищевая, чеснок сушеный, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, вода питьевая.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, вода питьевая, 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 раф дез, вода питьевая, картофель, капуста цветная, крупа кукурузная, лавровый лист, соль йодированная пищевая, укроп сушеный.

Зразы Мясной митбол 100 г

Фарш куриный, фарш говяжий, хлеб пшеничный, вода питьевая, лук репчатый, яйцо куриное, соль йодированная пищевая, сыр полутвердый, масло подсолнечное раф дез.

Рис отварной с овощами 180 г

Крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная пищевая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное раф дез.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, вода питьевая, смородина черная с/м, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Булочка для хот-дога, чеснок сушеный, масло подсолнечное раф дез.

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, соль йодированная пищевая, масло подсолнечное раф дез, укроп сушеный, лавровый лист, кость пищевая, вода.

Митбол куриный под сырной корочкой 100 г

Митбол куриный, сыр полутвердый.

Картофель по-деревенски с паприкой 180 г

Картофель, соль йодированная пищевая, куркума, чеснок сушеный, паприка, масло подсолнечное раф дез.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, вода питьевая, яблоко свеж, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Круассан, масло подсолнечное раф дез.

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, куриный бульон, картофель, морковь, лук репчатый, крупа гречневая ядрица, паста томатная, вода питьевая, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок свеж, масло подсолнечное раф дез, соль йодированная пищевая.

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

Филе куриное, мука пшеничная хлебопекарная, вода питьевая, соль йодированная пищевая, сухари панировочные, масло подсолнечное раф дез.

Макаронные изделия отварные с овощами 180 г

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

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, вода питьевая, 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, соль йодированная пищевая, масло подсолнечное раф дез, укроп сушеный, лавровый лист, кость пищевая, вода.

Запеканка «Куручка по-деревенски» 250 г

Филе куриное, лук репчатый, морковь, соль йодированная пищевая, чеснок сушеный, картофель, масло подсолнечное раф дез, вода питьевая, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, вода питьевая, яблоко свежее, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Круассан, масло подсолнечное раф дез.

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 свеж, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная пищевая, масло подсолнечное раф дез, паста томатная, укроп сушеный, лавровый лист, кость пищевая, вода питьевая.

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

Филе куриное, мука пшеничная хлебопекарная, вода питьевая, соль йодированная пищевая, сухари панировочные, масло подсолнечное раф дез.

Макаронные изделия отварные с овощами 180 г

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

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вода питьевая, вишня, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Булочка для хот-дога, чеснок сушеный, масло подсолнечное раф дез.

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, куриный бульон, картофель, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, крупа кус-кус, вода питьевая, лавровый лист, укроп сушеный, масло подсолнечное раф дез, соль йодированная пищевая.

Котлета «Аппетитная» 100 г

Котлета «Аппетитная», масло подсолнечное раф дез.

Гречка отварная с овощами 180 г

Крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло подсолнечное раф дез, соль йодированная пищевая, лук репчатый, морковь.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, вода питьевая, 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 раф дез, укроп сушеный, лавровый лист, соль йодированная пищевая, вода питьевая.

Зразы «Мясная черепашка» 100 г

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

Булгур с овощами 180 г

Крупа булгур, вода питьевая, морковь, лук репчатый, соль йодированная пищевая, масло подсолнечное раф дез.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, вода питьевая, яблоко свежее, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Круассан, масло подсолнечное раф дез.

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

Кость пищевая, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная пищевая, капуста свеж, картофель, свекла, масло подсолнечное раф дез, паста томатная, укроп сушеный, лавровый лист, сахар, лимонная кислота.

Биточки «Янтарные» 100 г

Фарш куриный, лук репчатый, морковь, крупа манная, вода питьевая, творог, чеснок свеж, укроп, сода, куркума, кориандр, соль йодированная пищевая, сухари панировочные, масло подсолнечное раф дез.

Картофельное пюре по-домашнему 180 г

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

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, вода питьевая, смородина черная с/м, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Булочка для хот-дога, чеснок сушеный, масло подсолнечное раф дез.

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

Вода питьевая, паста томатная, сахар, соль йодированная пищевая, паприка, чеснок сушеный, кориандр, крахмал картофельный.

Суп-харчо на костном бульоне 250 г

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

Наггетсы 100 г

Наггетсы куриные, масло подсолнечное раф дез.

Картофель по-деревенски с паприкой 180 г

Картофель, соль йодированная пищевая, куркума, чеснок сушеный, паприка, масло подсолнечное раф дез.

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, вода питьевая, 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