



# 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, 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.

**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, 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, 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**

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.

**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, 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.

**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

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, 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 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.

**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 «Курочка 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, 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 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.

**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

Котлета, 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.

**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, вода питьевая, лук репчатый, соль йодированная пищевая, куркума, чеснок сушеный, помидор, яйцо куриное, соус «Школьный», сыр полутвердый, масло подсолнечное раф дез.

**Булгур с овощами** 100 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, 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, 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.

**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

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

**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.

**Хлеб пшеничный** 30 г

**Энергетическая  
ценность 487,92 ккал**

Белки 29,10 г

Жиры 9,79 г

Углеводы 70,19 г