



ЛАНЧ 180 ₺



ДЕНЬ 1

Салат из свежих овощей 100 г

капуста белокочанная, свекла, сахар, соль, масло растительное.

Отбивная из куриного филе с овощами и сыром 90 г

филе куриное, помидоры свежие, сыр твердый, яйцо куриное, соус «Школьный».

Картофель по-деревенски с паприкой 150 г

картофель, паприка молотая, чеснок сушеный, куркума молотая.

Чай черный с сахаром и лимоном 200/5 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 571,15 ккал

Белки 26,98 г

Жиры 28,23 г

Углеводы 52,07 г



ДЕНЬ 2

Морковь по-корейски 100 г

Биточки «Митлофф» с помидором и сыром 100 г

фарш куриный, фарш говяжий, хлеб, лук репчатый, помидоры свежие, сыр твердый, яйцо куриное, соус «Школьный», масло растительное, соль.

Булгур с овощами 150 г

булгур, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль.

Чай черный со смородиной 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 521,02 ккал

Белки 20,52 г

Жиры 20,56 г

Углеводы 59,76 г



ДЕНЬ 3

Салат из свежей капусты и огурца 100 г

капуста белокочанная, огурец свежий, соль, сахар, масло растительное, укроп свежий.

Запеканка «Курочка по-деревенски» 250 г

филе куриное, лук репчатый, морковь, картофель, сыр твердый, яйцо, соус

«Школьный», соль, масло растительное.

Чай черный с яблоком 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 517,48 ккал

Белки 19,23 г

Жиры 21,61 г

Углеводы 66,69 г



ДЕНЬ 4

Салат из свежих овощей 100 г

капуста белокочанная, свекла, сахар, соль, масло растительное.

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

филе куриное, яйцо куриное, соль, панировочные сухари.

Паста орзо по-восточному (гарнир) 180 г

макаронные изделия орзо, лук репчатый, морковь, помидоры свежие, укроп свежий, куркума молотая, чеснок сушеный, масло растительное, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 997,41 ккал

Белки 38,03 г

Жиры 18,03 г

Углеводы 159,31 г



ЛАНЧ 180 ₺



ДЕНЬ 5

Морковь по-корейски 100 г

Люля-кебаб куриный 100 г

фарш куриный, лук репчатый, яйца куриные, паприка молотая, чеснок сушеный, петрушка свежая, соль, масло растительное.

Картофельное пюре по-домашнему(гарнир) 180 г

Чай черный с сахаром и лимоном 200/5 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 482,00 ккал**

Белки 18,48 г

Жиры 13,3 г

Углеводы 72,44 г



ДЕНЬ 6

Салат из свежей капусты и огурца 100 г

капуста белокочанная, огурец свежий, соль, сахар, масло растительное, укроп свежий.

Куриная отбивная в сырной заливке 100 г

филе куриное, яйцо куриное, сыр твердый, соус «Школьный», соль, масло растительное.

Фарфалле по-волгоградски (гарнир) 180 г

Чай черный со смородиной 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 994,24 ккал**

Белки 35,68 г

Жиры 18,5 г

Углеводы 167,68 г



ДЕНЬ 7

Салат из свежих овощей 100 г

капуста белокочанная, свекла, сахар, соль, масло растительное.

Отбивная из куриного филе с овощами и сыром 90 г

филе куриное, помидоры свежие, сыр твердый, яйцо куриное, соус «Школьный».

Картофельное пюре по-домашнему(гарнир) 180 г

Чай черный с яблоком 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 605,46 ккал**

Белки 26,37 г

Жиры 28,76 г

Углеводы 59,55 г



ДЕНЬ 8

Морковь по-корейски 100 г

Итальянская паста орзо с филе куриным 260 г

филе куриное, морковь, лук репчатый, паста орзо, сыр твердый, яйцо куриное, соус «Школьный», чеснок сушеный, куркума молотая, масло растительное, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 896,30 ккал**

Белки 39,19 г

Жиры 17,63 г

Углеводы 142,53 г



ЛАНЧ 180 ₺



ДЕНЬ 9

Салат из свежей капусты и огурца 100 г
капуста белокочанная, огурец свежий, соль, сахар, масло растительное, укроп свежий.

Биточки «Митлофф» с помидором и сыром 100 г
фарш куриный, фарш говяжий, лук репчатый, помидоры свежие, сыр твердый, яйцо куриное, соус «Школьный», масло растительное, соль.

Кус-кус с овощами 150 г

кус-кус, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль.

Чай черный с сахаром и лимоном 200/5 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 571,38 ккал**

Белки 21,61 г

Жиры 20,29 г

Углеводы 73,28 г



ДЕНЬ 10

Салат из свежих овощей 100 г

капуста белокочанная, свекла, сахар, соль, масло растительное.

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

филе куриное, яйцо куриное, мука пшеничная, вода, соль, панировочные сухари желтые крупные.

Картофель по-деревенски с паприкой (гарнир) 150 г
картофель, паприка молотая, чеснок сушеный, куркума молотая.

Чай черный с яблоком 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 536,93 ккал**

Белки 23,76 г

Жиры 16,28 г

Углеводы 64,44 г



ДЕНЬ 11

Морковь по-корейски 100 г

Люля-кебаб куриный 100 г

фарш куриный, лук репчатый, хлеб, яйца куриные, паприка молотая, чеснок сушеный, петрушка свежая, соль, масло растительное.

Паста орзо по-восточному (гарнир) 180 г

макаронные изделия орзо(как зерна риса), лук репчатый, морковь, помидоры свежие, укроп свежий, куркума молотая, чеснок, сушеный, масло растительное, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 874,13 ккал**

Белки 33,26 г

Жиры 14,72 г

Углеводы 149,87 г



ДЕНЬ 12

Салат из свежей капусты и огурца 100 г

капуста белокочанная, огурец свежий, соль, сахар, масло растительное, укроп свежий, лимонная кислота.

Пельмени «Аппетитные» со сливочным маслом 250 г
продукция комбината.

Чай черный с сахаром и лимоном 200/5 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 648,13 ккал**

Белки 25,93 г

Жиры 9,47 г

Углеводы 112,22 г