



ЛАНЧ 205 ₺



ДЕНЬ 1

Суп «Мерцающие звездочки» 250 г

фарш куриный, макаронные изделия/звездочки, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, специи чеснок сушеный, укроп сушеный, лавровый лист, масло растительное, соль.

Отбивная из куриного филе с овощами и сыром 90 г

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

Картофель по-деревенски (гарнир) 150 г

картофель, молоко, масло сливочное, соль.

Чай черный с сахаром и лимоном 200/5 г

Хлеб пшеничный 30 г

Кондитерское изделие, печенье «Печенька» 50 г

Энергетическая

ценность 992,42 ккал

Белки 35,31 г

Жиры 41,81 г

Углеводы 115,38 г



ДЕНЬ 2

Борщ «Брутальный» 250 г

говяжий костный бульон, картошка, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, чеснок сушеный, укроп сушеный, лавровый лист, соль, масло растительное.

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.

Булгур с овощами 150 г

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

Чай черный со смородиной 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

Кондитерское изделие, печенье «Пчелка» 50 г

Энергетическая

ценность 847,35 ккал

Белки 32,75 г

Жиры 33,03 г

Углеводы 100,07 г



ДЕНЬ 3

Суп «Красная горошинка» 250 г

фарш куриный, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, чечевица красная, укроп сушеный, лавровый лист, масло растительное, соль.

Запеканка «Куручка 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

Кондитерское изделие, печенье «Сахарное» 50 г

Энергетическая

ценность 798,41 ккал

Белки 27,76 г

Жиры 28,19 г

Углеводы 112,33 г



ДЕНЬ 4

Суп с мясными фрикадельками 250 г

фрикадельки: фарш куриный, лук репчатый, яйцо, хлеб, соль; картофель, морковь, лук репчатый, крупа кус-кус, соль, масло растительное.

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

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

Паста орзо по-восточному 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

Кондитерское изделие, печенье «Печенька» 50 г

Энергетическая

ценность 1353,46 ккал

Белки 49,12 г

Жиры 32,70 г

Углеводы 200,21 г



ЛАНЧ 205 ₺



ДЕНЬ 5

Суп «Фасолька» 250 г

говяжий костный бульон, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, свекла, фасоль красная консервированная, томатная паста, чеснок сушеный, укроп сушеный, лавровый лист, масло растительное, соль.

Люля-кебаб куриный 100 г

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

Картофельное пюре по-домашнему 180 г

Чай черный с сахаром и лимоном 200/5 г

Хлеб пшеничный 30 г

Кондитерское изделие, печенье «Пчелка» 50 г

Энергетическая

ценность 796,68 ккал

Белки 31,03 г

Жиры 23,12 г

Углеводы 115,47 г



ДЕНЬ 6

Суп «Отменный» 250 г

говяжий костный бульон, картофель, морковь, лук репчатый, крупа кус-кус, яйцо куриное отварное, специи чеснок сушеный, укроп сушеный, лавровый лист, масло растительное, соль.

Куриная отбивная в сырной заливке 100 г

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

Фарфалле по-волгоградски 180 г

Чай черный со смородиной 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

Кондитерское изделие, печенье «Сахарное» 50 г

Энергетическая

ценность 1317,46 ккал

Белки 48,55 г

Жиры 28,64 г

Углеводы 211,66 г



ДЕНЬ 7

Суп «Сытный» 250 г

говяжий костный бульон, крупа гречневая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, специи чеснок сушеный, укроп сушеный, лавровый лист, масло растительное, соль.

Отбивная из куриного филе с овощами и сыром 90 г

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

Картофельное пюре по-домашнему 180 г

Чай черный с яблоком 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

Кондитерское изделие, печенье «Печенька» 50 г

Энергетическая

ценность 947,01 ккал

Белки 38,24 г

Жиры 42,2 г

Углеводы 99,53 г



ДЕНЬ 8

Борщ «Брутальный» 250 г

говяжий костный бульон, картошка, капуста, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, чеснок сушеный, укроп сушеный, лавровый лист, соль, масло растительное.

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

Кондитерское изделие, печенье «Пчелка» 50 г

Энергетическая

ценность 1222,63 ккал

Белки 51,42 г

Жиры 30,1 г

Углеводы 182,84 г



ЛАНЧ 205 ₺



ДЕНЬ 9

Суп «Красная горошинка» 250 г

фарш куриный, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, чечевица красная, укроп сушеный, лавровый лист, масло растительное, соль.

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

Кондитерское изделие, печенье «Сахарное» 50 г

Энергетическая

ценность 852,31 ккал

Белки 30,14 г

Жиры 26,87 г

Углеводы 118,92 г



ДЕНЬ 10

Суп «Мерцающие звездочки» 250 г

фарш куриный, макаронные изделия: звездочки, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, специи: чеснок сушеный, укроп сушеный, лавровый лист, масло растительное, соль.

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

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

Картофель по-деревенски 150 г

картофель, молоко, масло сливочное, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Хлеб пшеничный 30 г

Кондитерское изделие, печенье «Печенька» 50 г

Энергетическая

ценность 958,20 ккал

Белки 32,09 г

Жиры 29,86 г

Углеводы 127,75 г



ДЕНЬ 11

Суп с мясными фрикадельками 250 г

фрикадельки: фарш куриный, лук репчатый, яйцо, хлеб, соль; картофель, морковь, лук репчатый, крупа кус-кус, соль, масло растительное.

Люля-кебаб куриный 100 г

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

Паста орзо по-восточному 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

Кондитерское изделие, печенье «Пчелка» 50 г

Энергетическая

ценность 1190,01 ккал

Белки 45,36 г

Жиры 22,84 г

Углеводы 196,85 г



ДЕНЬ 12

Суп «Фасолька» 250 г

говяжий костный бульон, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, свекла, фасоль красная консервированная, томатная паста, чеснок сушеный, укроп сушеный, лавровый лист, масло растительное, соль.

Пельмени «Аппетитные» со сливочным маслом 250 г

Чай черный с сахаром и лимоном 200/5 г

Хлеб пшеничный 30 г

Кондитерское изделие, печенье «Сахарное» 50 г

Энергетическая

ценность 967,93 ккал

Белки 38,40 г

Жиры 19,22 г

Углеводы 157,23 г