



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА 200 ₽



ДЕНЬ 1

Овощная подгарнировка из свежей капусты

Капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное, соль.

Биточки «Митлофф с помидором и сыром»

Фарш «говяжий», фарш куриный, хлеб пшеничный, лук репчатый, помидоры свеж, соус «Школьный», сыр полутвердый, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль, паприка сладкая молотая.

Булгур с овощами

Крупа булгур, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное.

Чай черный со смородиной

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, смородина свежемороженая

Хлеб пшеничный

Энергетическая

ценность 549,83 ккал

Белки 20,73 г

Жиры 22,4 г

Углеводы 61,87 г



ДЕНЬ 2

Подгарнировка овощная из свежей капусты и огурца

Капуста, огурцы, масло подсолнечное, соль, сахар песок, лимонный сок.

Ватрушка мясная с сыром

Мясо цыплят-бройлеров (филе), помидоры, соус «Школьный», яйцо куриное, сыр полутвердый, вода, соль, сахар.

Картофельное пюре по-домашнему

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

Чай черный с вишней

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, вишня свежемороженая.

Хлеб пшеничный

Энергетическая

ценность 627,72 ккал

Белки 28,27 г

Жиры 30,89 г

Углеводы 58,5 г



ДЕНЬ 3

Овощная подгарнировка из свежих овощей

Капуста, свекла, сахар-песок.

Паста «Болоньезе»

Макаронные изделия (листочек), фарш говяжий, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное, сахар песок, соль, укроп сушеный, чеснок сушеный.

Чай черный с яблоком

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, яблоко свежее.

Хлеб пшеничный

Энергетическая

ценность 914,11 ккал

Белки 30,04 г

Жиры 19,69 г

Углеводы 150,57 г



ДЕНЬ 4

Овощная подгарнировка из свежей капусты

Капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное, соль.

Люля-кебаб куриный

Фарш куриный, лук репчатый, хлеб пшеничный, вода питьевая, яйцо куриное, соль, паприка сладкая, чеснок сушеный, свежая петрушка.

Картофель по-деревенски с паприкой

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

Чай черный со смородиной

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, смородина свежемороженая

Хлеб пшеничный

Энергетическая

ценность 438,50 ккал

Белки 19,21 г

Жиры 14,77 г

Углеводы 56,30 г



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА 200 ₽



ДЕНЬ 5

Подгарнировка овощная из свежей капусты и огурца

Капуста, огурцы, масло подсолнечное, соль, сахар песок, лимонный сок.

Отбивная из куриного филе с овощами и сыром

Куриное филе, помидоры свежие, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, соль, масло подсолнечное.

Паста «Орзо» по-восточному

Паста орзо, лук репчатый, морковь, помидоры, чеснок сушеный, куркума молотая, свежий укроп, масло, соль.

Чай черный с вишней

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, вишня свежемороженая.

Хлеб пшеничный

**Энергетическая
ценность 1 007,81 ккал**

Белки 41,02 г

Жиры 30 г

Углеводы 140,7 г



ДЕНЬ 6

Овощная подгарнировка из свежих овощей

Капуста, свекла, сахар-песок.

Пельмени «Калейдоскоп» со сливочным маслом

Пельмени «Аппетитные» (курица, свинина), вода для варки, масло подсолнечное, соль йодированная пищевая, масло сладко-сливочное.

Чай черный с яблоком

Вода питьевая, сахар-песок, чай черный, яблоко свежее.

Хлеб пшеничный

**Энергетическая
ценность 637,91 ккал**

Белки 26,06 г

Жиры 9,65 г

Углеводы 108,5 г



ДЕНЬ 7

Овощная подгарнировка из свежей капусты

Капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное, соль.

Биточки «Митлофф с помидором и сыром»

Фарш «говяжий», фарш куриный, хлеб пшеничный, лук репчатый, помидоры свеж, соус «Школьный», сыр полутвердый, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль, паприка сладкая молотая.

Булгур с овощами

Крупа булгур, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное.

Чай черный со смородиной

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, смородина свежемороженая

Хлеб пшеничный

**Энергетическая
ценность 549,83 ккал**

Белки 20,73 г

Жиры 22,4 г

Углеводы 61,87 г



ДЕНЬ 8

Подгарнировка овощная из свежей капусты и огурца

Капуста, огурцы, масло подсолнечное, соль, сахар песок, лимонный сок.

Ватрушка мясная с сыром

Мясо цыплят-бройлеров (филе), помидоры, соус «Школьный», яйцо куриное, сыр полутвердый, вода, соль, сахар.

Картофельное пюре по-домашнему

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

Чай черный с вишней

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, вишня свежемороженая.

Хлеб пшеничный

**Энергетическая
ценность 627,72 ккал**

Белки 28,27 г

Жиры 30,89 г

Углеводы 58,5 г



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА 200 ₽



ДЕНЬ 9

Овощная подгарнировка из свежих овощей

Капуста, свекла, сахар-песок.

Паста «Болоньезе»

Макаронные изделия (листочек), фарш говяжий, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное, сахар песок, соль, укроп сушеный, чеснок сушеный.

Чай черный с яблоком

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, яблоко свежее.

Хлеб пшеничный

Энергетическая

ценность 914,11 ккал

Белки 30,04 г

Жиры 19,69 г

Углеводы 150,57 г



ДЕНЬ 10

Овощная подгарнировка из свежей капусты

Капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное, соль.

Люля-кебаб куриный

Фарш куриный, лук репчатый, хлеб пшеничный, вода питьевая, яйцо куриное, соль, паприка сладкая, чеснок сушеный, свежая петрушка.

Картофель по-деревенски с паприкой

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

Чай черный со смородиной

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, смородина свежемороженая

Хлеб пшеничный

Энергетическая

ценность 438,50 ккал

Белки 19,21 г

Жиры 14,77 г

Углеводы 56,30 г



ДЕНЬ 11

Подгарнировка овощная из свежей капусты и огурца

Капуста, огурцы, масло подсолнечное, соль, сахар песок, лимонный сок.

Отбивная из куриного филе с овощами и сыром

Куриное филе, помидоры свежие, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, соль, масло подсолнечное.

Паста «Орзо» по-восточному

Паста орзо, лук репчатый, морковь, помидоры, чеснок сушеный, куркума молотая, свежий укроп, масло, соль.

Чай черный с вишней

Вода питьевая, чай черный, сахар-песок, вишня свежемороженая.

Хлеб пшеничный

Энергетическая

ценность 1007,81 ккал

Белки 41,02 г

Жиры 30 г

Углеводы 140,7 г



ДЕНЬ 12

Овощная подгарнировка из свежих овощей

Капуста, свекла, сахар-песок.

Пельмени «Калейдоскоп» со сливочным маслом

Пельмени «Аппетитные» (курица, свинина), вода для варки, масло подсолнечное, соль йодированная пищевая, масло сладко-сливочное.

Чай черный с яблоком

Вода питьевая, сахар-песок, чай черный, яблоко свежее.

Хлеб пшеничный

Энергетическая

ценность 637,91 ккал

Белки 26,06 г

Жиры 9,65 г

Углеводы 108,5 г