

МЕНЮ

Лицей Сириус Международная, д.10

Согласовано:

Согласовано:

АНОО "Президентский Лицей "Сириус"

ООО "Премьер Ивент "

Директор Лицея

Заместитель директора

А.А. Хорошилов

Е.И.Фрид

№ пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энерг. цен., кКал	Витами н С, мг	№ТК №ТР	Цена
День 1									
Завтрак									
1	Каша кукурузная молочная	250	4,88	7,7	28	201			35
2	Каша овсяная (на воде)	250	3	1,5	15	85		302	30
3	Сырники творожные (покупные)	100	11	23	29,7	366			75
4	Омлет с сыром	100	13,42	15,19	3,6	205		342	50
5	Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9			30
6	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
7	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
8	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
9	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
10	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
11	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
12	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
13	Салат из моркови с маслом	100	1,1	12,8	12,48	170			35
14	Салат айсберг с помидорами	100	2,30	5	2,6	65,0			45
15	Суп гороховый (куриный)	250	9,40	8,4	22	202,0			40
16	Суп пюре из овощей	250	2,9	7,6	11	124			50
17	Плов из курицы	250	15,8	18	47,9	415			110
18	Голень куриная запеченная	80	23,4	10,2	0	191		505	65
19	Гуляш из говядины	150	25,5	18	0	294			150
20	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
21	Овощи на пару	150	5,7	3,662	16,23	121			70
22	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
23	Компот из с/м ягод	200	0,16	0	17,97	73		631	20
24	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
25	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
26	Кекс зебра	100	7,65	14,12	50,47	359,6			40
27	Круассан в ассортименте	70	6,02	17,01	28,42	291			80
28	Огурцы нарезка	70	0,627	0,235	1,49	10,5			35
170	Картофель отварной с зеленью	150	4,5	3,5	36,7	197,7			45
30	Кнели куриные	100	15,47	17,37	5,58	241			75
31	Пельмени "Детские"	200	15,62	17,66	40,6	384			110

32	Сметана	30	0,775	6,2	1,054	63,116			25
33	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
34	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
35	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
День 2									
№ пп	Завтрак	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, кКал	Витамин С, мг	№ТК	Цена, руб
36	Каша овсяная молочная	250	7,23	10,31	29,62	240		311	40
37	Каша пшеничная (на воде)	250	3,6	0,9	20,7	105		302	30
38	Блины с маслом	60	2,7	2,79	22,8	127,17			40
39	Сосиски отварные	60	6,49	16,52	0	175			50
40	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,36	13,98	38,8	326		516	45
41	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
42	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
43	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
44	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
45	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
46	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
47	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
48	Салат "Греческий"	100	2,012	11,35	3,47	124			50
49	Салат Столичный	100	11,55	9,17	2,92	140			50
50	Суп картофельный с клецками	250	6,445	7,056	20,3	170,4			40
51	Щи зеленые на воде	250	2,85	6,5	9,2	106			50
52	Биточки рыбные (минтай/горбуша) в томатном соусе	70/30	29,7	18,5	11,9	334,5	150		110
53	Филе куриное запеченое	100	26,5	8,9	0,45	188			135
54	Котлеты из индейки	100	23,34	14,74	3,21	239			130
55	Картофель запеченный	150	5,9	5,95	47,46	267		227	40
56	Капуста тушеная	150	3,08	16,18	11,38	206		354	35
57	Рис отварной с кукурузой	150	5,8	8,4	52,7	310			35
58	Компот из сухофруктов	200	0,14	0	17,49	70,64		631	20
59	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
60	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
61	Пирожок с капустой	100	6,5	14,47	35,36	297			45
62	Плюшка с сахаром	100	9,5	13,2	72,1	445,5			40
63	Морковь нарезка	100	1,1	0,245	8,3	39,9			35
64	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,86	7,22	30,1	209			35
65	Тефтели (гов/кур) на пару	100	14,9	17,1	8,3	246,9			100
66	Плов из булгура с курицей	250	19,86	12,29	33,3	323			130
67	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
68	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
69	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50

День 3									
№ пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, кКал	Витамин С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
70	Каша пшеничная молочная	250	7,6	8,9	36,45	256,7			35
71	Каша кукурузная (на воде)	250	1,7	0,2	15	68,6			30
72	Запеканка творожная	100	14,2	12,62	20	250			70
73	Голень куриная отварная	80	18,86	7,3	1,6	147,3			65
74	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
75	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
76	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
77	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
78	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
79	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
80	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
81	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
82	Салат "Цезарь с курицей"	100	10,55	8,08	9,84	154			60
83	Салат Винегрет	100	1,5	10	8,6	130		71	30
84	Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	5,22	11,35	11,54	169,2			65
85	Суп пюре сырный	250	11,00	14,0	24,0	266,5			60
86	Котлеты куриные рубленые	100	17,49	21,6	4,63	283			80
87	Минтай в кляре	100	20,78	16,22	11,085	273,4			100
88	Жаркое с говядиной	250	23,67	28,8	45,91	537,8			150
89	Спагетти отварные	150	6,70	10,7	39,5	281,2			35
90	Булгур отварной	150	6,3	0,8	39	195			30
91	Сметана	30	0,775	6,2	1,054	63,116			25
92	Чай заварной	200	0	0	0,6	2			15
93	Компот из свежих плодов	200	0,126	0	17,86	73		631	20
94	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
95	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
96	Пирожок с картофелем	100	9,45	16,75	42,43	359			45
97	Булочка с сахаром	100	9,2	10,2	69	405			40
98	Салат из огурца и редиса с зеленым горошком	100	1,66	2,34	4,03	44,3			50
99	Запеканка картофельная с мясом	250	29,70	36,77	52,75	660,8			150
100	Вареники с сыром	200	26	19	52	480			100
101	Сметана	30	0,775	6,2	1,054	63,116			25
102	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
103	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
104	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50

День 4									
№ пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, кКал	Витамин С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
105	Каша рисовая молочная	250	5,2	11,2	32,4	251			40
106	Каша овсяная (на воде)	250	3	1,5	15	85		302	30
107	Кнели куриные	100	15,47	17,37	5,58	241			75
108	Овощи на пару	150	5,7	3,662	16,23	121			70
109	Блины с начинкой	70	7,7	8,4	14	196			50
110	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
111	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
112	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
113	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
114	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
115	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
116	Мед порционный	20	0	0	14,12	56,48			20
Обед									
117	Салат из сырых овощей	100	2,00	5,4	7,5	86,5			30
118	Овощная нарезка	100	1,089	0,252	3,314	19,87			55
119	Суп лапша "домашняя"	250	7,13	10	15	179			40
120	Суп минестроне (овощной)	250	2,3	2,5	15,2	92,8			50
121	Бифштекс	100	15,47	35	6,34	404			100
122	Бигус с курицей	250	23,5	23,7	28,8	424			120
123	Ежики из индейки в сметанном соусе	70/30	14,09	14,82	9,78	232			95
124	Картофельное пюре	150	5,28	6,08	35,92	220		511	40
125	Соба с овощами	150	6,07	6,32	36,4	227			90
126	Чай заварной	200	0	0	0,6	2			15
127	Компот из шиповника	200	0,3	0	14,34	60		631	20
128	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
129	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
130	Пирожок с луком и яйцом	100	9,33	15	30,5	294,3			45
131	Булочка сливочная с корицей	90	4,3	15,3	45,7	334,8			40
132	Нарезка из помидор	70	0,68	0,151	2	12,2			35
133	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
134	Куриные наггетсы	100	13,78	12,7	27,56	280			110
135	Пельмени "Детские"	200	15,62	17,66	40,6	384			110
136	Сметана	30	0,775	6,2	1,054	63,116			25
137	Чай заварной	200	0	0	0,6	2			15
138	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
139	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50

День 5

№ пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. цен., кКал	Витамин С, мг	№ТК	Цена, руб
	Завтрак								
140	Каша пшеничная молочная	250	5,79	8,22	25,7	200		311	35
141	Каша пшенная (на воде)	250	3,6	0,9	20,7	105		302	30
142	Омлет натуральный	100	11,58	12,95	3,67	177			45
143	Панкейки	90	6,3	7,25	45,9	274			40
144	Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9			30
145	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
146	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
147	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
148	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
149	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
150	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
151	Мед порционный	20	0	0	14,12	56,48			20
	Обед								
152	Салат Капрезе	100	8,55	11,82	1,71	147		49	65
153	Огурцы нарезка	70	0,627	0,235	1,49	10,5			35
154	Щи из свежей капусты с говядиной	250	7,8	11,3	12,6	183			70
155	Суп с рыбными фрикадельками	250	15,9	10	19,6	232			80
156	Манты с курицей	240	24,2	19,46	46,2	457			150
157	Сметана	30	0,775	6,2	1,054	63,116			25
158	Бефстроганов из говядины	150	20,90	37,52	10,23	462,3			150
159	Шницель натуральный рубленый	100	14,9	19,8	7,5	268			95
160	Макароны отварные	150	6,72	14,7	39,48	317			30
161	Овощи на пару	150	5,7	3,662	16,23	121			70
162	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
163	Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,207	0,132	21,39	87,6			20
164	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
165	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
	Полдник								
166	Ватрушка с творогом	80	10,6	4,2	34,9	222,4			40
167	Сосиска в тесте	100	13,26	24,9	29,15	394			80
168	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	3,21	4,42	17,1	121			30
169	Рис с овощами	150	3,86	12,94	32,3	261			40
170	Картофель отварной с зеленью	150	4,5	3,5	36,7	197,7			45
171	Котлеты рыбные (минтай/горбуша)	100	29,67	18,6	11,3	331			130
172	Чахохбили из индейки	150	23,00	16,85	5,178	264,0			100
173	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
174	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
175	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50

День 6									
№ пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. цен., кКал	Витамин С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
176	Каша манная молочная	250	6,78	8,42	35,22	244			40
177	Каша кукурузная (на воде)	250	1,7	0,2	15	68,6			30
178	Вареники с вишней	200	9	1,5	51	253,5			100
179	Омлет с помидором	100	10,8	12,9	2,7	170,34			50
180	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
181	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
182	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
183	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
184	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
185	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
186	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
187	Салат из огурца и редиса с зеленым горошком	100	1,66	2,34	4,03	44,3			50
188	Салат Столичный	100	11,55	9,17	2,92	140			50
189	Суп картофельный с клецками	250	6,445	7,056	20,3	170,4			40
120	Суп минестроне (овощной)	250	2,3	2,5	15,2	92,8			50
191	Минтай в кляре	100	20,78	16,22	11,085	273,4			100
192	Тефтели куриные паровые	100	16	12	9,7	207			90
193	Голень куриная запеченная	80	23,4	10,2	0	191		505	65
194	Булгур отварной	150	6,3	0,8	39	195			30
195	Овощи на пару	150	5,7	3,662	16,23	121			70
196	Капуста тушеная	150	3,08	16,18	11,38	206		354	35
197	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
198	Компот из с/м ягод	200	0,16	0	17,97	73		631	20
199	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
200	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
201	Кекс морковный	100	7,1	25,9	54,15	478,8			40
202	Круассан в ассортименте	70	6,02	17,01	28,42	291			80
203	Морковь нарезка	100	1,1	0,245	8,3	39,9			35
204	Картофельное пюре	150	5,28	6,08	35,92	220		511	40
205	Биточки мясные на пару	100	15,47	35	6,34	404			100
206	Пельмени "Детские"	200	15,62	17,66	40,6	384			110
207	Сметана	30	0,775	6,2	1,054	63,116			25
208	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
209	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
210	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50

День 7

№ пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. цен., кКал	Витамин С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
211	Каша ячневая молочная	250	6,55	9,12	34,3	246,0			40
212	Каша овсяная (на воде)	250	3	1,5	15	85		302	30
213	Сырники творожные (покупные)	100	11	23	29,7	366			75
214	Кнели куриные	100	15,47	17,37	5,58	241			75
215	Овощи на пару	150	5,7	3,662	16,23	121			70
216	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
217	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
218	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
219	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
220	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
221	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
222	Мед порционный	20	0	0	14,12	56,48			20
Обед									
223	Салат Винегрет	100	1,5	10	8,6	130		71	30
224	Салат Капрезе	100	8,55	11,82	1,71	147		49	65
225	Рассольник Ленинградский с курицей	250	7,1	8,9	21	193			45
226	Суп пюре из овощей	250	2,9	7,6	11	124			50
227	Жаркое с говядиной	250	23,67	28,8	45,91	537,8			150
228	Котлеты рыбные (минтай/горбуша)	100	29,67	18,6	11,3	331			130
229	Ежики из индейки в сметанном соусе	70/30	14,09	14,82	9,78	232			95
230	Спагетти отварные	150	6,70	10,7	39,5	281,2			35
231	Овощи запеченные	150	2,49	5,75	10,6	104			70
232	Чай заварной	200	0	0	0,6	2			15
233	Компот из шиповника	200	0,3	0	14,34	60		631	20
234	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
235	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
236	Булочка сливочная с корицей	90	4,3	15,3	45,7	334,8			40
237	Сосиска в тесте	100	13,26	24,9	29,15	394			80
48	Салат "Греческий"	100	2,012	11,35	3,47	124			50
239	Люля кебаб (гов/кур)	100	18,30	23,58	7,8	317,0			120
240	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
241	Шашлык из курицы	100	22,00	23	1,2	295,0			95
242	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
243	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
244	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50

День 8

№ пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. цен., кКал	Витамин С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
245	Каша рисовая молочная	250	5,2	11,2	32,4	251			40
246	Каша пшенная (на воде)	250	3,6	0,9	20,7	105		302	30
247	Запеканка творожная	100	14,2	12,62	20	250			70
248	Голень куриная отварная	80	18,86	7,3	1,6	147,3			65
249	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
250	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
251	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
252	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
253	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
254	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
255	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
256	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
257	Салат "Цезарь с курицей"	100	10,55	8,08	9,84	154			60
258	Огурцы нарезка	70	0,627	0,235	1,49	10,5			35
259	Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	5,22	11,35	11,54	169,2			65
260	Щи зеленые на воде	250	2,85	6,5	9,2	106			50
261	Плов из булгура с курицей	250	19,86	12,29	33,3	323			130
262	Куриное филе в сыре	120	27,5	31,7	15,2	456,8			135
263	Гуляш из говядины	150	25,5	18	0	294			150
264	Картофельное пюре	150	5,28	6,08	35,92	220		511	40
265	Рис отварной с кукурузой	150	5,8	8,4	52,7	310			35
266	Сметана	30	0,775	6,2	1,054	63,116			25
267	Чай заварной	200	0	0	0,6	2			15
268	Компот из свежих плодов	200	0,126	0	17,86	73		631	20
269	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
270	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
271	Булочка с сахаром	100	9,2	10,2	69	405			40
272	Кекс банановый	100	6,65	22,68	52,7	441			45
273	Нарезка (помидор/перец болгар.)	70	0,331	0,074	0,992	5,9			35
274	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,86	7,22	30,1	209			35
275	Котлеты из индейки	100	23,34	14,74	3,21	239			130
276	Куриное филе в сметанном соусе	150	31,00	30,2	7,6	426,0			110
277	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
278	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
279	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50

День 9

№ пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. цен., кКал	Витамин С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
280	Суп молочный с вермшелью	250	5,80	9,3	30,3	227,0			40
281	Каша кукурузная (на воде)	250	1,7	0,2	15	68,6			30
282	Панкейки	90	6,3	7,25	45,9	274			40
283	Омлет с сыром	100	13,42	15,19	3,6	205		342	50
284	Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9			30
285	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
286	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
287	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
288	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
289	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
290	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
291	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
292	Салат из сырых овощей	100	2,00	5,4	7,5	86,5			30
293	Салат картофельный с ветчиной	100	4,9	7,256	11,98	133			45
294	Суп с мясными фрикадельками	250	8,45	12,5	13,34	200			55
295	Щи из свежей капусты (с говядиной)	250	7,8	11,3	12,6	183			70
296	Бифштекс	100	15,47	35	6,34	404			100
297	Котлеты рыбные (минтай/горбуша)	100	29,67	18,6	11,3	331			130
298	Люля кебаб (кур)	100	20,60	15,9	7,84	257,0			90
299	Макароны отварные	150	6,72	14,7	39,48	317			30
300	Овощи на пару	150	5,7	3,662	16,23	121			70
301	Картофель запеченный	150	5,9	5,95	47,46	267		227	40
302	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
303	Кисель из с/м ягод	200	0,20	0,075	20,18	82,2			20
304	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
305	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
306	Булочка сдобная с маком	70	6,65	22,68	52,7	441			40
307	Пирожок с луком и яйцом	100	9,33	15	30,5	294,3			45
308	Нарезка из помидор	70	0,68	0,151	2	12,2			35
309	Рис с овощами	150	3,86	12,94	32,3	261			40
310	Чахохбили из курицы	150	19,1	41,2	9,9	488			90
311	Вареники с картофелем	200	15,62	17,66	40,6	384			100
312	Сметана	30	0,775	6,2	1,054	63,116			25
313	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
314	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
315	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50

День 10									
№ пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. цен., кКал	Витамин С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
316	Каша Дружба, молочная	250	6,06	8,74	33,17	235		311	40
317	Каша овсяная (на воде)	250	3	1,5	15	85		302	30
318	Сосиски отварные	60	6,49	16,52	0	175			50
319	Макароны отварные с сыром	150	11,36	13,98	38,8	326		516	45
320	Запеканка творожная с изюмом	100	14,2	12,62	20	250		366	75
321	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
322	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
323	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
324	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
325	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
326	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
327	Мед порционный	20	0	0	14,12	56,48			20
Обед									
328	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	3,21	4,42	17,1	121			30
329	Овощная нарезка	100	0,6	0,1	1,9	12,6	9,59		55
330	Суп лапша "домашняя"	250	7,13	10	15	179			40
331	Суп пюре сырный	250	11,00	14,0	24,0	266,5			60
332	Бефстроганов из говядины	150	20,90	37,52	10,23	462,3			150
333	Манты с курицей	240	24,2	19,46	46,2	457			150
334	Котлеты куриные рубленые	100	17,49	21,6	4,63	283			80
335	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
336	Овощи запеченные	150	2,49	5,75	10,6	104			70
337	Сметана	30	0,775	6,2	1,054	63,116			25
338	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
339	Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,207	0,132	21,39	87,6			20
340	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
341	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
342	Пай ягодный	100	10,6	4,2	34,9	222,4			70
343	Пирожок с картофелем	100	9,45	16,75	42,43	359			45
344	Салат из моркови с маслом	100	1,1	12,8	12,48	170			35
345	Картофельное пюре	150	5,28	6,08	35,92	220		511	40
346	Гуляш из говядины	150	25,5	18	0	294			150
347	Плов из индейки	250	25,70	24,89	49,7	525,3			160
348	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
349	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
350	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50