

## Меню

Школа, Краснодарский край, городской округ Сириус, пгт Сириус, ул. Воскресенская, д. 18

Согласовано:

АНОО «Президентский Лицей Сириус»

Директор Лицея

А.А.Хорошилов



Согласовано:

АО «УК ИНТЦ «СИРИУС»

Директор департамента питания  
образовательных объектов

Е.И.Фрид



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ЦЕНА
	гр	гр	гр	гр	ккал	
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	250	5,35	5,98	32,6	205,5	40 Р
Каша рисовая с яблоком на воде	250	1,73	0,12	23,3	101,2	30 Р
Кнели куриные	100	19,67	10,82	7,9	207,7	75 Р
Макароны отварные	150	9,12	14,6	53,6	382,5	30 Р
Яйцо отварное куриное	1шт	7,15	6,6	0,55	90,2	30 Р
Оладьи (покупные)	100	7,01	5,7	51,0	284,2	40 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат Пикантный с фасолью и куриным филе	100	12,00	14,45	18,75	253,0	55 Р
Салат Кремлёвский	100	2,09	2,252	10,236	69,8	35 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Суп Минестроне овощной	250	2,00	2,5	14,35	89,0	50 Р
Кулеш из курицы с яйцом	250	6,90	10,0	11,104	162,0	60 Р
Шашлык из курицы	100	22,00	23	1,2	295,0	95 Р
Пшеница натуральная рубленый	100	14,9	19,8	7,5	268	95 Р
Горбуша запеченная с сыром и помидором	100	6,31	13,43	0,713	149,0	180 Р
Гречка с жареным луком	150	7,82	8,94	41,15	276,4	30 Р
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	5,99	3,7	43,27	230,5	40 Р
Лобио из фасоли	150	16,12	8,5	58,84	376,3	60 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Напиток каркаде	200	0,80	1,4	14,8	74,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р

Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат из зап.свеклы с домашним сыром	100	7,00	9,7	6,6	143,0	60 Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Люля кебаб (гов/кур)	100	18,30	23,58	7,8	317,0	120 Р
Минтай в кляре	100	20,78	16,22	11,085	273,4	100 Р
Рис с овощами	150	6,57	4,8	59,88	309,1	40 Р
Картофель запеченный	150	5,9	5,95	47,46	267	40 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,2	19,24	81,0	20 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с вермишелью	250	5,80	9,3	30,3	227,0	40 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	30 Р
Сосиски отварные	60	14,30	36,4	0	385,0	50 Р
Рис отварной	150	4,50	4,06	44	229,3	30 Р
Омлет натуральный	100	11,24	12,146	2,91	166,0	45 Р
Сырники домашние (покупные)	100	11,00	18,2	29,7	327,0	75 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	5,4	7,5	86,5	30 Р
Салат Цезарь с горбушей	100	22,00	14,108	5,12	235,0	110 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Суп гороховый (куриный)	250	9,40	8,4	22	202,0	40 Р
Суп лапша по-казачьи (говядина)	250	5,90	9,5	15,8	172,0	50 Р
Биточки рыбные в панировке (горбуша/минтай)	100	29,67	18,58	11,32	331,2	150 Р
Куриное филе под сырной шапкой	100	30,06	19,5	0,45	297,8	130 Р
Голубцы ленивые в томатном соусе	100/50	13,04	16,83	13,6	258,0	90 Р
Картофель отварной в сметанном соусе и зеленью	150	4,44	14,7	31,3	275,8	45 Р
Макароньы отварные с сыром	150	11,00	16	49,35	385,0	45 Р

Капуста брокколи с запеченным болгарским перцем	150	3,04	2,7	12,0	84,2	65 Р
Компот из с/м ягод	200	0,15	0,06	14,2	58,0	20 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат из моркови с маслом	100	1,1	12,8	12,48	170	35 Р
Салат картофельный с ветчиной	100	4,90	1,256	12,0	133,0	45 Р
Пельмени мясные отварные	250	13,50	27,12	35,70	442,00	120 Р
Котлеты куриные рубленые	100	15,16	20,16	9,9	293,8	80 Р
Кус Кус с овощами	150	5,94	4,7	36,77	213,5	45 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,17	0,149	16,3	67,1	20 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,775	6,2	1,054	63	25 Р
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая на молоке	250	7,51	6,81	31,31	217,0	35 Р
Каша пшенная с изюмом на воде	250	3,83	1,0	29,8	143,2	30 Р
Филе куриное на пару	60	27,50	3,2	1,0	143,0	75 Р
Спагетти отварные с маслом	150	6,70	10,7	39,5	281,2	35 Р
Яйцо отварное куриное	1шт	7,15	6,6	0,55	90,2	30 Р
Вареники с вишней	200	24,67	22,49	34,066	437,8	100 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твёрдый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат Капрезе	100	11,86	13,5	2,052	177,0	65 Р
Салат столичный с куриным филе	100	11,00	4,6	8	117,0	50 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Уха из горбуши	250	16,50	17,5	12,1	272,0	80 Р

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,33	9,6	10,2	149,0	55 Р
Запеканка картофельная с мясом	250	29,70	36,77	52,75	660,8	150 Р
Голень запечённая	160	41,70	19,38	1,27	346,6	130 Р
Котлеты из индейки	100	20,12	15,58	13,7	276,0	130 Р
Рис отварной	150	4,50	4,06	44	229,3	30 Р
Рагу овощное	150	5,89	16,0	35,5	310,0	45 Р
Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,2	19,24	81,0	20 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Огурцы битые с зеленью	100	1,2	0,385	3,24	21,4	45 Р
Салат Примавера с куриным филе	100	7,10	5,9	2,86	92,4	50 Р
Плов с индейкой	250	25,70	24,89	49,7	525,3	160 Р
Биточки мясные (гов/кур) с сыром	100	21,34	22,187	5,88	308,5	100 Р
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	5,99	3,7	43,27	230,5	40 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Морс из клюквы	200	0,15	0,06	13,11	53,6	25 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	250	5,11	8,2	37,2	243,1	40 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	30 Р
Запеканка творожная	100	15,11	11,3	18,0	234,0	70 Р
Омлет с сыром	100	12,81	14,38	2,53	190,8	50 Р
Голень отварная	80	18,86	7,3	1,6	147,3	65 Р
Макароны отварные	150	9,12	14,6	53,6	382,5	30 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат винегрет овощной	100	3,00	7,3	16,4	144,0	30 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р

Салат Греческий с брынзой	100	2,30	8,5	3,7	100,8	50 Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	5,22	11,35	11,54	169,2	65 Р
Суп картофельный с фасолью (куриный)	250	5,00	4,9	13,82	120,0	40 Р
Бигус с курицей	250	24	24	29	425	120 Р
Ежики (гов/кур) в сметанном соусе	100/50	17,12	27,52	18,96	392,0	120 Р
Котлеты рыбные (минтай)	100	21,00	4,311	10,6	165,0	120 Р
Спагетти по-неаполитански	150	5,40	7,9	30	212,0	45 Р
Картофель запеченный	150	5,9	5,95	47,46	267	40 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Компот из яблок с апельсином	200	0,26	0,107	13,32		20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат из свеклы с грецким орехом	100	2,60	5,4	14,7	118,0	45 Р
Салат Степной	100	3,60	5,5	18,7	138,8	40 Р
Куриное филе в сметанном соусе	100/50	31,00	30,2	7,6	426,0	110 Р
Овощи запеченные	150	2,49	5,75	10,6	104	70 Р
Шницель натуральный рубленый	100	14,9	19,8	7,5	268	95 Р
Гречка отварная с маслом	150	7,30	7,07	38,106	245,3	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Компот из сухофруктов	200	0,34	0,028	17,81	73,0	20 Р
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша Боярская с изюмом	250	7,40	6,9	45,06	272,3	40 Р
Каша 5 злаков на воде	250	3,90	2,4	18,9	112,0	55 Р
Сосиски отварные	60	14,30	36,4	0	385,0	50 Р
Гречка отварная с маслом	150	7,30	7,07	38,106	245,3	25 Р
Яйцо отварное куриное	1 шт	7,15	6,6	0,55	90,2	30 Р
Блин с маслом	1 шт	2,25	2,5	19	108	40 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р

<b>Обед</b>						
Салат Новый овощной	100	1,90	5,3	4,6	74,0	50 Р
Салат Цезарь с курицей	100	15,90	9,8	4,8	171,2	60 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Суп пюре сырный (куриный)	250	11,00	14,0	24,0	266,5	60 Р
Суп картофельный с клецками (куриный)	250	7,30	7,6	23,218	191,0	40 Р
Гуляш из говядины	150	25,5	18	0	294	150 Р
Котлеты рыбные (минтай)	100	21,00	4,311	10,6	165,0	120 Р
Соте из овощей	150	1,80	6,3	9,9	104,0	50 Р
Плов из птицы	250	21,60	33,74	49,7	589,2	110 Р
Картофельное пюре с тыквой	150	5,53	4,3	39,19	217,4	35 Р
Морс из клюквы	200	0,15	0,06	13,11	53,6	25 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат Пикантный с фасолью и куриным филе	100	12,00	14,45	18,75	253,0	55 Р
Салат из св.огурцов и зел.горошком	100	1,67	2,4	4,04	44,5	50 Р
Печень куриная в сметанном соусе	100/50	2,95	16,123	11,78	204,0	80 Р
Жаркое с индейкой	250	25,05	30,3	39,1	529,7	160 Р
Макароны отварные	150	9,12	14,6	53,6	382,5	30 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Компот из с/м ягод	200	0,15	0,06	14,2	58,0	20 Р
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	250	5,35	5,98	32,6	205,5	40 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	30 Р
Кнели куриные	100	19,67	10,82	7,9	207,7	75 Р
Макароны отварные	150	9,12	14,6	53,6	382,5	30 Р
Сырники домашние (покупные)	100	11,00	18,2	29,7	327,0	75 Р
Скрембл	100	11,24	12,146	2,9	166,0	45 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р

Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат из фунчозы с овощами и куриным филе	100	7,70	3,8	24,5	163,4	60 Р
Салат из зап.свеклы с домашним сыром	100	7,00	9,7	6,6	143,0	60 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Рассольник Ленинградский (куриный)	250	5,50	7,9	17,53	163,5	45 Р
Суп Минестроне овощной	250	2,00	2,5	14,35	89,0	50 Р
Виточки рыбные в панировке (горбуша/минтай)	100	29,67	18,58	11,32	331,2	150 Р
Куриное филе в сметанном соусе	100/50	31,00	30,2	7,6	426,0	110 Р
Люля кебаб (гов/кур)	100	18,30	23,58	7,8	317,0	120 Р
Гречка отварная с маслом	150	7,30	7,07	38,106	245,3	25 Р
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	5,99	3,7	43,27	230,5	40 Р
Кус Кус с овощами	150	5,94	4,7	36,77	213,5	45 Р
Компот из сухофруктов	200	0,34	0,028	17,81	73,0	20 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат Греческий с брынзой	100	2,30	8,5	3,7	100,8	50 Р
Огурцы битые с зеленью	100	1,2	0,385	3,24	21,4	45 Р
Биточки мясные (гов/кур) с сыром	100	21,34	22,187	5,88	308,5	100 Р
Спагетти по-неаполитански	150	5,40	7,9	30	212,0	45 Р
Чахохбили из индейки	150	23,00	16,85	5,178	264,0	100 Р
Булгур с жареным луком	150	7,10	8,8	44,0	285,6	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Кисель из см ягод	200	0,20	0,075	20,18	82,2	20 Р
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая молочная	250	6,55	9,12	34,3	246,0	40 Р
Каша рисовая с яблоком на воде	250	1,73	0,12	23,3	101,2	30 Р
Сосиски отварные	60	14,30	36,4	0	385,0	50 Р
Рис отварной	150	4,50	4,06	44	229,3	30 Р
Яйцо отварное куриное	1шт	7,15	6,6	0,55	90,2	30 Р
Сырники домашние (покупные)	100	11,00	18,2	29,7	327,0	75 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р

Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат из б/к капусты с зелёным горошком	100	1,67	2,4	4,04	44,5	35 Р
Салат мясной с говядиной	100	10,80	15,195	9,2	217,0	60 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Суп гороховый (куриный)	250	9,40	8,4	22	202,0	40 Р
Щи из свежей капусты (говядина)	250	5,40	9,1	11	147,0	70 Р
Голубцы ленивые в томатном соусе	100/50	13,04	16,83	13,6	258,0	90 Р
Биточки мясные (гов/кур) с сыром	100	21,34	22,187	5,88	308,5	100 Р
Голень запечённая	160	41,70	19,38	1,27	346,6	130 Р
Рагу овощное	150	22,11	5,415	50,92	341,0	30 Р
Макароны отварные с сыром	150	11,00	16	49,35	385,0	45 Р
Гратен картофельный	150	15,70	22,14	49,21	459,1	60 Р
Компот из с/м ягод	200	0,15	0,06	14,2	58,0	20 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат Капрезе	100	11,86	13,5	2,052	177,0	65 Р
Салат Винегрет с сельдью	100	5,30	10,1	14,8	169,4	35 Р
Плов с индейкой	250	25,70	24,89	49,7	525,3	160 Р
Котлеты куриные с сыром	100	22,12	15,6	8,2	262,0	95 Р
Лапша Соба с овощами	150	6,09	6,319	36,32	226,0	90 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,17	0,149	16,3	67,1	20 Р



День 8						
Завтрак						
Каша Дружба молочная	250	5,31	5,7	35,6	215,0	40 P
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	30 P
Филе куриное на пару	60	27,50	3,2	1,0	143,0	75 P
Спагетти отварные с маслом	150	6,70	10,7	39,5	281,2	35 P
Омлет натуральный	100	11,24	12,146	2,91	166,0	45 P
Вареники с адыгейским сыром	200	25,00	23,5	34,1	447,0	100 P
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 P
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 P
Ветчина парезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 P
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 P
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 P
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 P
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 P
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 P
Обед						
Салат Фреш Микс	100	1,60	4,4	5,5	67,8	45 P
Салат столичный с куриным филе	100	11,00	4,6	8	117,0	50 P
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- P
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 P
Чечевичная похлебка с курицей	250	11,00	8,4	25	220,0	45 P
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	5,22	11,35	11,54	169,2	65 P
Шницель натуральный рубленый	100	14,9	19,8	7,5	268	95 P
Гуляш из говядины	150	25,5	18	0	294	150 P
Картофель отварной с укропом и со слив.маслом	150	5,17	9,926	41,33	275,3	45 P
Рис по-мексикански	150	7,30	9,00	46,43	296,0	45 P
Пельмени мясные отварные	250	13,50	27,12	35,70	442,00	120 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 P
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 P
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 P
Кисель из с/м ягод	200	0,20	0,075	20,18	82,2	20 P
Ужин						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 P
Салат Айсберг с помидорами	100	2,30	5	2,6	65,0	45 P
Салат Пикантный с фасолью и куриным филе	100	12,00	14,45	18,75	253,0	55 P
Жаркое по домашнему с говядиной	250	23,67	28,8	45,91	537,8	150 P
Биточки рыбные в панировке (горбуша/минтай)	100	29,67	18,58	11,32	331,2	150 P
Макароны отварные	150	6,72	14,7	39,48	317	30 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 P
Компот из сухофруктов	200	0,34	0,028	17,81	73,0	20 P
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 P

Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная	250	6,16	5,79	40,6	239,2	35 Р
Каша пшеничная с изюмом на воде	250	3,83	1,0	29,8	143,2	30 Р
Голень отварная	80	18,86	7,3	1,6	147,3	65 Р
Гречка отварная с маслом	150	7,30	7,07	38,106	245,3	25 Р
Яйцо отварное куриное	1 шт	7,15	6,6	0,55	90,2	30 Р
Вареники с вишней	200	24,67	22,49	34,066	437,8	100 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат винегрет овощной	100	3,00	7,3	16,4	144,0	30 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Салат Греческий с брынзой	100	2,30	8,5	3,7	100,8	50 Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Суп Минестроне овощной	250	2,00	2,5	14,35	89,0	50 Р
Суп лапша по-казачьи (говядина)	250	5,90	9,5	15,8	172,0	50 Р
Горбуша запеченная с сыром и помидором	100	6,31	13,43	0,713	149,0	180 Р
Котлеты из индейки	100	20,12	15,58	13,7	276,0	130 Р
Шашлык из курицы	100	22,00	23	1,2	295,0	95 Р
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	5,99	3,7	43,27	230,5	40 Р
Лобно из фасоли	150	16,12	8,5	58,84	176,1	60 Р
Капуста брокколи с запеченным болгарским перцем	150	3,04	2,7	12,0	84,2	65 Р
Напиток каркаде	200	0,80	1,4	14,8	74,0	20 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат Кремлёвский	100	2,09	2,252	10,236	69,8	35 Р
Салат Примавера с куриным филе	100	7,10	5,9	2,86	92,4	50 Р
Люля кебаб (гов/кур)	100	18,30	23,58	7,8	317,0	120 Р
Манты с курицей	240	24,2	19,46	46,2	457	150 Р
Кус Кус с овощами	150	5,94	4,7	36,77	213,5	45 Р

Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,2	19,24	81,0	20 Р
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	250	5,11	8,2	37,2	243,1	40 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	30 Р
Сосиски отварные	60	14,30	36,4	0	385,0	50 Р
Макаронные изделия отварные	150	9,12	14,6	53,6	382,5	30 Р
Омлет с сыром	100	12,81	14,38	2,53	190,8	50 Р
Запеканка творожная	100	15,11	11,3	18,0	234,0	70 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат фунчоза с овощами	100	1,03	3,069	24,5	130,0	40 Р
Салат Цезарь с горбушей	100	22,00	14,108	5,12	235,0	110 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Уха из горбуши	250	16,50	17,5	12,1	272,0	80 Р
Курица из курицы с яйцом	230	6,90	10,0	11,104	162,0	60 Р
Бефстроганов из говядины	100/50	20,90	37,52	10,23	462,3	130 Р
Курица по-мексикански	200	29,47	9,5	18,7	277,0	110 Р
Биточки мясные (гов/кур) с сыром	100	21,34	22,187	5,88	308,5	100 Р
Спагетти отварные с маслом	150	6,70	10,7	39,5	281,2	35 Р
Гречка с жареным луком	150	7,82	8,94	41,15	276,4	30 Р
Компот из сухофруктов	200	0,34	0,028	17,81	73,0	20 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат Новый овощной	100	1,90	5,3	4,6	74,0	50 Р

Салат мясной с говядиной	100	10,80	15,195	9,2	217,0	60 Р
Куриное филе запеченное с помидором и сыром	100	26,87	14,09	0,81	238,0	135 Р
Чахохбили из индейки	150	23,00	16,85	5,178	264,0	100 Р
Лапша Соба с овощами	150	6,09	6,319	36,32	226,0	90 Р
Овощи на пару	150	5,70	3,662	16,23	121,0	70 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,21	0,132	21,39	87,6	20 Р
<b>День 11</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная	250	6,14	7,056	32,41	217,0	40 Р
Каша 5 злаков на воде	250	3,90	2,4	18,9	112,0	55 Р
Кнели куриные	100	19,67	10,82	7,9	207,7	75 Р
Рис отварной	150	4,50	4,06	44	229,3	30 Р
Яйцо отварное куриное	1шт	7,15	6,6	0,55	90,2	30 Р
Оладьи (покупные)	100	7,01	5,7	51,0	284,2	40 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Сплат Степной	100	3,60	5,5	18,7	138,8	40 Р
Салат Цезаря с куриным филе	100	7,10	5,9	2,86	92,4	50 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Рассольник Ленинградский (куриный)	250	5,50	7,9	17,53	163,5	45 Р
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,33	9,6	10,2	149,0	55 Р
Оладьи печёночные	100	17,50	14,8	9,89	242,0	60 Р
Жаркое с индейкой	250	25,05	30,3	39,1	529,7	160 Р
Котлеты куриные рубленые	100	15,16	20,16	9,9	293,8	80 Р
Картофель запеченный	150	5,9	5,95	47,46	267	40 Р
Соте из овощей	150	1,80	6,3	9,9	104,0	50 Р
Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,2	19,24	81,0	20 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат из св.огурцов и зел.горошком	100	1,67	2,4	4,04	44,5	50 Р
Салат Греческий с брынзой	100	2,30	8,5	3,7	100,8	50 Р
Люля-кебаб из курицы	100	20,60	15,9	7,84	257,0	90 Р
Макароны отварные	150	9,12	14,6	53,6	382,5	30 Р
Голубцы ленивые в томатном соусе	100/50	13,04	16,83	13,6	258,0	90 Р
Гратен картофельный	150	15,70	22,14	49,21	459,1	60 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,0	3 Р
Кисель из с/м ягод	200	0,20	0,075	20,18	82,2	20 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
<b>День 12</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	250	6,40	6,07	38,7	233,0	35 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	30 Р
Вареники с адыгейским сыром	200	25,00	23,5	34,1	447,0	100 Р
Сосиски отварные	60	14,30	36,4	0	385,0	50 Р
Гречка отварная с маслом	150	7,30	7,07	38,106	245,3	30 Р
Скрембл	100	11,24	12,146	2,9	166,0	45 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	5,4	7,5	86,5	30 Р
Салат Цезарь с курицей	100	15,90	9,8	4,8	171,2	60 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Щи зелёные со шиннатом (куриный)	250	7,30	6,1	9,2	121,0	55 Р
Суп картофельный с сырными клёцками	250	11,00	12,52	21	239,2	40 Р
Ёжики (кур) в сметанном соусе	100/50	17,93	22,066	18,6	344,6	110 Р
Капуста цветная припущенная с морковью	150	5,19	3,82	12,26	104,2	50 Р
Запеканка картофельная с мясом	250	29,70	36,77	52,75	660,8	150 Р
Биточки рыбные в панировке (горбуша/минтай)	100	29,67	18,58	11,32	331,2	150 Р
Спагетти отварные с маслом	150	6,70	10,7	39,5	281,2	35 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р

Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,21	0,132	21,39	87,6	20 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат Фреш Микс	100	1,60	4,4	5,5	67,8	45 Р
Салат из свеклы и сыра	100	5,40	6,8	9,3	120,1	30 Р
Плов с индейкой	250	25,70	24,89	49,7	525,3	160 Р
Котлеты куриные с сыром	100	22,12	15,6	8,2	262,0	95 Р
Картофельное пюре со сливочным маслом	150	5,99	3,7	43,27	230,5	40 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,17	0,149	16,3	67,1	20 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан, апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
<b>День 13</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с вермишелью	250	5,80	9,3	30,3	227,0	40 Р
Каша пшенная с изюмом на воде	250	3,83	1,0	29,8	143,2	30 Р
Филе куриное на пару	60	27,50	3,2	1,0	143,0	75 Р
Спагетти отварные с маслом	150	6,70	10,7	39,5	281,2	35 Р
Яйцо отварное куриное	1шт	7,15	6,6	0,55	90,2	30 Р
Сырники домашние (покупные)	100	11,00	18,2	29,7	327,0	75 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	22,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат Капрезе	100	11,86	13,5	2,052	177,0	63 Р
Салат Айсберг с помидорами	100	2,30	5	2,6	65,0	45 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Суп пюре сырный (куриный)	250	11,00	14,0	24,0	266,5	60 Р
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	5,22	11,35	11,54	169,2	65 Р
Шницель натуральный рубленый	100	14,9	19,8	7,5	268	95 Р
Куриное филе запеченное с помидором и сыром	100	26,87	14,09	0,81	238,0	135 Р
Рис с овощами	150	6,57	4,8	59,88	309,1	40 Р
Овощи запеченные	150	2,49	5,75	10,6	104	70 Р

Манты с курицей	240	24,2	19,46	46,2	457	150 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Кисель из с/м ягод	200	0,20	0,075	20,18	82,2	20 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат картофельный с ветчиной	100	4,90	7,256	12,0	133,0	45 Р
Салат Кремлёвский	100	2,09	2,252	10,236	69,8	35 Р
Биточки мясные (гов/кур) с сыром	100	21,14	22,187	5,88	308,5	100 Р
Макароны отварные	150	6,72	14,7	39,48	317	100 Р
Жаркое с индейкой	250	25,05	30,3	39,1	529,7	30 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Морс из клюквы	200	0,15	0,06	13,11	53,6	25 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
<b>День 14</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная	250	6,16	5,79	40,6	239,2	35 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	30 Р
Голень отварная	80	18,86	7,3	1,6	147,3	65 Р
Гречка отварная с маслом	150	7,30	7,07	38,106	245,3	25 Р
Омлет натуральный	100	11,24	12,146	2,91	166,0	45 Р
Запеканка творожная с изюмом	100	14,93	11,94	23	257,0	75 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	15 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	25 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	30 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Какао с молоком	250	4,24	4,2	27,9	147,0	30 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	25 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	20 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	20 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Обед</b>						
Салат Примавера с куриным филе	100	7,10	5,9	2,86	92,4	50 Р
Салат Греческий с брынзой	100	2,30	8,5	3,7	100,8	50 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	55 Р
Суп картофельный с макаронами (куриный)	250	5,50	8	17,4	164,0	40 Р
Щи из свежей капусты (говядина)	250	5,40	9,1	11	147,0	70 Р
Котлеты рыбные (минтай)	100	21,00	4,311	10,6	165,0	120 Р
Голень запечённая	160	41,70	19,38	1,27	346,6	130 Р

Котлеты из индейки	100	20,12	15,58	13,7	276,0	130 Р
Гратен картофельный	150	15,70	22,14	49,21	459,1	60 Р
Булгур с овощами	150	7,08	3,8	45,0	242,0	30 Р
Папша Соба с овощами	150	6,09	6,319	36,32	226,0	90 Р
Компот из яблок с апельсином	200	0,26	0,107	13,32		20 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	25 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
<b>Ужин</b>						
Бульон куриный	250	4,10	3,52	0,51	50,2	35 Р
Салат Новый овощной	100	1,90	5,3	4,6	74,0	50 Р
Салат мясной с говядиной	100	10,80	15,195	9,2	217,0	60 Р
Пельмени мясные отварные	250	13,50	27,12	35,70	442,00	120 Р
Куриное филе в сметанном соусе	100/50	31,00	30,2	7,6	426,0	110 Р
Макароны отварные	150	9,12	14,6	53,6	382,5	30 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	5 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	15 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	3 Р
Лимонад Цитрусовый	200	0,30	0,1	11,8	49,2	20 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан,апельсин)	150	0,60	0,6	14,7	66,6	50 Р