Меню (1-4 класс)

Государственное автономное общеобразовательное учреждение «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»
(ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»)
Российская Федерация, федеральная территория «Сириус», ул. Полевая, д. 12

Согласовано:

ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»
И.о. директора

Н.Е. Веселов

Согласовано:

ООО «Премьер Ивент»
Заместитель директора

Е.И. Фрид

Наименование	Выход	Белки на 100гр	белки на порцию	Жиры 100гр	жиры на порцию	Углеводы 100гр	углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порц на 100гр	Энергетическая ценность на порцию	Цена
	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	ккал	ккал	
День 1										
Завтрак										
Каша Дружба молочная	250	2,036	**5,09**	2,042	**5,11**	14,223	**35,56**	83,419	**208,55**	65
Филе куриное отварное	60	28,454	17,07	5,64	3,38	0,75	0,45	167,574	100,54	130
Макароны отварные	150	4,86	**7,29**	6,253	**9,38**	31,725	**47,59**	202,617	**303,93**	50
Блины с маслом	50	4,263	**2,13**	4,056	**2,03**	39,916	**19,96**	230	**115,00**	50
Варенье	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**	35
Масло сливочное порц.100гр	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.		1,44		1,70		11,20		65,90	35
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Какао с молоком	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**	45
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Обед										
Овощная нарезка	100	1,09	1,09	0,25	0,25	3,32	3,32	19,9	19,90	90
Салат Степной	100	2,004	2,00	0,226	0,23	9,989	9,99	50,005	50,01	65
Суп Минестроне	250	0,9	**2,25**	1,1	**2,75**	10,2	**25,50**	54,3	**135,75**	70
Кулешь с яйцом	250	2,167	**5,42**	3,129	**7,82**	3,748	**9,37**	51,818	**129,55**	80
Котлеты куриные	100	14,716	**14,72**	8,375	**8,38**	9,766	**9,77**	173,306	**173,31**	120
Картофель запечёный (дольки)	150	2,542	3,81	3,119	4,68	22,664	34,00	128,891	193,34	75
Пельмени	240	7,685	**18,44**	5,736	13,77	22,19	**53,26**	171,121	**410,69**	190
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Компот плодово-ягодный	200	0,075	0,15	0,028	0,06	10,689	21,38	43,311	86,62	45
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
День 2										
Завтрак										
Суп молочный с вермишелью	250	2,25	5,63	2,26	5,65	**10,90**	**27,24**	**72,93**	**182,34**	70
Голень отварная	90	18,329	16,50	5,921	5,33	0,75	0,68	129,6	116,64	85
Рис отварной	150	2,887	**4,33**	2,055	**3,08**	31,21	**46,82**	154,882	**232,32**	50
Скрембл	100	7,77	**7,77**	7,009	**7,01**	3,124	**3,12**	106,656	**106,66**	70
Варенье	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.		1,44		1,70		11,20		65,90	35
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Какао с молоком	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**	45
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Обед										
Овощная нарезка	100	1,09	1,09	0,25	0,25	3,32	3,32	19,9	19,90	90
Салат греческий	100	2,265	2,27	5,596	5,60	3,242	3,24	72,401	72,40	110
Суп гороховый	**250**	2,94	**7,35**	2,677	**6,69**	6,752	**16,88**	62,862	**157,16**	70
Суп с фрикадельками	250	1,704	4,26	3,177	7,94	2,8	7,00	46,62	116,55	80
Котлета мясная	100	11,562	**11,56**	9,596	**9,60**	17,008	**17,01**	200,645	**200,65**	140
Пюре картофельное	150	2,038	**3,06**	2,468	**3,70**	13,682	**20,52**	85,09	**127,64**	85
Жаркое из курицы	250	7,06	**17,65**	9,16	**22,91**	10,427	**26,07**	152,43	**381,07**	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Компот из с/м ягод	200	0,041	**0,08**	0,023	**0,00**	12,107	**24,21**	48,794	**97,59**	45
День 3										
Завтрак										
Каша гречневая на молоке	250	2,849	**7,12**	2,38	5,95	15,424	**38,56**	94,512	**236,28**	65

Сосиски молочные	60	11	**6,60**	28	**16,80**		**0,00**	296	**177,60**	65
Макароны отварные	150	4,86	**7,29**	6,253	**9,38**	31,725	**47,59**	202,617	**303,93**	50
Вареники с сыром	200	11,165	**22,33**	11,726	**23,45**	17,065	**34,13**	218,449	436,90	140
Масло сливочное порц 10гр	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.		1,44		1,70		11,20		65,90	35
Варенье	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**	35
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
Какао с молоком	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	0,60	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Обед										
Овощная нарезка	100	1,09	1,09	0,25	0,25	3,32	3,32	19,9	19,90	90
Салат из свеклы с сыром	100	4,72	4,72	4,2	4,20	8,2	8,20	90,19	90,19	65
Суп лапша домашняя	250	1,679	**4,20**	2,73	**6,83**	3,911	**9,78**	46,932	**117,33**	80
Чечевичная похлёбка с курицей	250	2,822	**7,06**	1,63	**4,08**	6,644	**16,61**	52,538	**131,35**	70
Митболы в томатном соусе	150	9,152	13,73	9,906	14,86	4,469	6,70	143,632	215,45	160
Гречка отварная	150	4,27	**6,41**	3,858	5,79	24,768	**37,15**	150,873	**226,31**	45
Голень запеченная	160	20,414	32,66	7,902	12,64	0,767	1,23	155,8	249,28	160
Кус кус с овощами	150	2,8	4,20	2,2	3,30	20,6	30,90	116,5	174,75	80
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Компот из плодов шиповника	200	0,101	**0,20**	0,037	**0,07**	7,575	**15,15**	31,036	**62,07**	45
День 4										
Завтрак										
Каша ячневая молочная	250	2,513	**6,28**	2,447	**6,12**	13,727	**34,32**	86,981	74,8	65
Омлет натуральный	100	7,77	**7,77**	7,009	**7,01**	3,124	**3,12**	106,656	**106,66**	70
Кнели куриные	100	15,66	15,66	8,328	8,33	7,04	7,04	165,756	165,76	100
Гречка отварная	150	4,27	6,41	3,858	5,79	24,768	37,15	150,873	226,31	45
Варенье	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.		1,44		1,70		11,20		65,90	35
Сыр российский	20	23	**4,60**	28	**5,60**	0	**0,00**	344	**68,80**	40
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
Какао с молоком	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Обед										
Салат Пикантный	100	9,163	9,16	3,751	3,75	12,86	12,86	121,851	121,85	110
Овощная нарезка	100	1,09	1,09	0,25	0,25	3,32	3,32	19,9	19,90	90
Борщ с капустой и картофелем	250	1,769	4,42	3,626	9,07	4,786	11,97	58,859	147,15	80
Бульон куриный с зеленью	250	1,44	3,60	1,05	2,63		0,00	15,21	38,03	35
Сосиски молочные	60	11	**6,60**	28	**16,80**		**0,00**	296	**177,60**	65
Макароны отварные	150	4,86	**7,29**	6,253	**9,38**	31,725	**47,59**	202,617	**303,93**	50
Биточки с сыром	100	17,86	17,86	15,064	15,06	4,865	4,87	226,475	226,48	140
Овощи запечённые	150	2,667	4,00	2,19	3,29	6,879	10,32	57,897	86,85	90
Тилапия под сырной шапкой	100	18,972	18,97	10,44	10,44	0,42	0,42	171,526	171,53	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Компот из свежих плодов	200	0,075	0,15	0,028	0,06	10,689	21,38	43,311	86,62	45
День 5										
Завтрак										
Каша рисовая молочная	250	2,01	5,03	2,346	**5,87**	16,928	**42,32**	96,883	**242,21**	65
Запеканка творожная	100	**12,316**	**12,32**	**7,193**	**7,19**	**19,154**	**19,15**	190,616	**190,62**	100
Филе куриное отварное	60	28,454	17,07	5,64	3,38	0,75	0,45	167,574	100,54	130
Спагетти	150	4,86	7,29	6,253	9,38	31,725	47,59	202,617	303,93	55
Варенье	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.		1,44		1,70		11,20		65,90	35
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
Какао с молоком	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Обед										
Овощная нарезка	100	1,09	1,09	0,25	0,25	3,32	3,32	19,9	19,90	90
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2	2,00	7,4	7,40	7,5	7,50	86,55	86,55	55
Рассольник Ленинградский	250	1,565	**3,91**	2,528	**6,32**	4,931	**12,33**	48,739	**121,85**	80
Суп пюре сырный	250	4,204	10,51	5,86	14,66	7,316	18,29	98,856	247,14	100
Плов из птицы	250	7,052	**17,63**	**9,50**	**23,74**	17,94	**44,85**	185,426	**463,57**	150
Куриная печень в сметанном соусе	150	10,303	**24,55**	12,521	**18,78**	3,318	4,98	191,418	**287,13**	120
Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	150	1,89	2,84	4,323	6,48	17,244	25,87	114,963	172,44	90

Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Компот из свежих яблок и ягод	200	0,075	0,15	0,028	**0,06**	10,689	**21,38**	43,311	**86,62**	45
День 6										
Завтрак										
Каша ячневая молочная	250	2,513	**6,28**	2,447	**6,12**	13,727	**34,32**	86,981	74,8	65
Оладьи	90	6,311	5,68	3,955	3,56	51,016	45,91	264,902	238,41	70
Голень отварная	90	18,329	16,50	5,921	5,33	0,75	0,68	129,6	116,64	85
Рис отварной	150	2,887	**4,33**	2,055	**3,08**	31,21	**46,82**	154,882	**232,32**	**50**
Варенье	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.		1,44		1,70		11,20		65,90	35
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Какао с молоком	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**	45
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Обед										
Овощная нарезка	100	1,09	1,09	0,25	0,25	3,32	3,32	19,9	19,90	90
Салат греческий	100	2,265	2,27	5,596	5,60	3,242	3,24	72,401	72,40	110
Чечевичная похлёбка с курицей	250	2,822	**7,06**	1,63	**4,08**	6,644	**16,61**	52,538	**131,35**	70
Суп с фасолью	250	2,174	5,44	2,595	6,49	5,739	14,35	55,011	137,53	70
Котлета мясная	100	11,562	**11,56**	9,596	**9,60**	17,008	**17,01**	200,645	**200,65**	140
Гречка отварная	150	4,27	**6,41**	3,858	**5,79**	24,768	**37,15**	150,873	**226,31**	45
Куриное филе в сливочном с соусом	150	16,712	**25,07**	11,969	**17,95**	4,414	**6,62**	192,23	**288,35**	150
Пюре картофельное	150	2,038	3,06	2,468	3,70	13,682	20,52	85,09	127,64	85
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Компот плодово-ягодный	200	0,075	0,15	0,06	0,11	43,311	86,62	45	90,00	45
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
День 7										
Завтрак										
Каша кукурузная молочная	250	2,363	**5,91**	2,245	**5,61**	16,264	**40,66**	94,713	**236,78**	65
Сосиски молочные	60	11	**6,60**	28	**16,80**		**0,00**	296	**177,60**	65
Макароны отварные	150	4,86	**7,29**	6,253	**9,38**	31,725	**47,59**	202,617	**303,93**	50
Сырники	100	9,9	**9,90**	9,886	**9,89**	29,7	**29,70**	247,37	**247,37**	110
Варенье	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.		1,44		1,70		11,20		65,90	35
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Какао с молоком	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**	45
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Обед										
Овощная нарезка	100	1,09	1,09	0,25	0,25	3,32	3,32	19,9	19,90	90
Цезарь с курицей	100	12,858	12,86	5,215	5,22	4,839	4,84	117,726	117,73	120
Суп с макаронными изделиями	250	1,647	**4,12**	2,616	**6,54**	4,881	**12,20**	49,657	**124,14**	70
Бульон куриный с зеленью	250	1,44	3,60	1,05	2,63		0,00	15,21	38,03	35
Пельмени	240	7,685	**18,44**	5,736	**13,77**	22,19	**53,26**	171,121	**410,69**	190
Котлета по домашнему	100	16,109	16,11	12,303	12,30	9,1	9,10	211,561	211,56	140
Спагетти по неаполетански	150	3,089	4,63	4,965	7,45	19,697	29,55	135,825	203,74	55
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Компот из свежих плодов	200	0,048	**0,10**	0,028	**0,06**	7,829	**15,66**	31,763	**63,53**	45
День 8										
Завтрак										
Каша Дружба молочная	250	2,036	**5,09**	2,042	**5,11**	14,223	**35,56**	83,419	**208,55**	65
Омлет натуральный	100	7,77	**7,77**	7,009	**7,01**	3,124	**3,12**	106,656	**106,66**	70
Кнели куриные	100	15,66	15,66	8,328	8,33	7,04	7,04	165,756	165,76	100
Гречка отварная	150	4,27	**6,41**	3,858	**5,79**	24,768	**37,15**	150,873	**226,31**	45
Варенье	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.		1,44		1,70		11,20		65,90	35
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Какао с молоком	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**	45
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Обед										
Овощная нарезка	100	1,09	1,09	0,25	0,25	3,32	3,32	19,9	19,90	90

Винегрет	100	1,85	**1,85**	0,144	**0,14**	9,833	**9,83**	48,028	**48,03**	60
Кулеш из курицы с яйцом	250	2,167	**5,42**	3,129	**7,82**	3,748	**9,37**	51,818	**129,55**	80
Суп с фрикадельками	250	1,704	4,26	3,177	7,94	2,8	7,00	46,62	116,55	80
Сосиски молочные	60	11	**6,60**	28	**16,80**		**0,00**	296	**177,60**	65
Рис отварной	150	2,887	**4,33**	2,055	**3,08**	31,21	**46,82**	154,882	**232,32**	50
Оладьи печеночные	100	12,819	**4,33**	11,606	**3,08**	8,489	**46,82**	189,687	**232,32**	90
Жаркое из свинины	250	7,82	19,55	9,5	23,75	10,3	25,75	158,93	397,33	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Компот из с/м ягод	200	0,041	**0,08**	0,023	**0,00**	12,107	**24,21**	48,794	**97,59**	45
День 9										
Завтрак										
Каша манная молочная	250	2,35	**5,88**	2,738	**6,85**	13,516	**33,79**	88,105	**220,26**	65
Запеканка творожная	100	**12,316**	**12,32**	**7,193**	**7,19**	**19,154**	**19,15**	190,616	**190,62**	100
Филе куриное отварное	60	28,454	17,07	5,64	3,38	0,75	0,45	167,574	100,54	130
Спагетти	150	4,86	7,29	6,253	9,38	31,725	47,59	202,617	303,93	55
Варенье	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**	35
Масло сливочное порц 10гр	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.		1,44		1,70		11,20		65,90	35
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Какао с молоком	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**	45
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Обед										
Овощная нарезка	100	1,09	1,09	0,25	0,25	3,32	3,32	19,9	19,90	90
Салат Примавера	100	5,799	5,80	1,14	1,14	2,445	2,45	43,236	43,24	90
Рассольник Ленинградский	250	1,565	**3,91**	2,528	**6,32**	4,931	**12,33**	48,739	**121,85**	80
Суп пюре сырный	250	4,204	10,51	5,86	14,66	7,316	18,29	98,856	247,14	100
Котлеты куриные	100	14,716	**14,72**	8,375	**8,38**	9,766	**9,77**	173,306	**173,31**	120
Пюре картофельное	150	2,038	**3,06**	2,468	**3,70**	13,682	**20,52**	85,09	**127,64**	85
Свинина с помидором и сырной шапкой	100	17,261	17,26	19,8	19,80	0,91	0,91	238,14	238,14	175
Рагу из овощей	150	2,157	3,24	4,878	7,32	12,437	18,66	102,274	153,41	100
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Компот из шиповника	200	0,101	**0,20**	0,037	**0,07**	7,575	**15,15**	31,036	**62,07**	45
День 10										
Завтрак										
Каша пшенная молочная	250	2,561	**6,40**	2,233	**5,58**	15,262	**38,16**	91,389	**228,47**	65
Скрембл	100	7,77	**7,77**	7,009	**7,01**	3,124	**3,12**	106,656	**106,66**	70
Голень отварная	90	18,329	16,50	5,921	5,33	0,75	0,68	129,6	116,64	85
Рис отварной	150	2,887	**4,33**	2,055	**3,08**	31,21	**46,82**	154,882	**232,32**	50
Варенье	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**	35
Масло сливочное порц 10гр	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.		1,44		1,70		11,20		65,90	35
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Какао с молоком	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**	45
Чай черный	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**	20
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Обед										
Овощная нарезка	100	1,09	1,09	0,25	0,25	3,32	3,32	19,9	19,90	90
Весенний	100	2,18	2,18	0,25	0,25	2,43	2,43	29,203	29,20	75
Щи зелёные со шпинатом	250	1,954	**4,89**	1,385	**3,46**	3,296	**8,24**	33,463	**83,66**	80
Суп с клецками	250	1,9	4,75	2,1	5,25	6,051	15,13	50,834	127,09	70
Ёжики куриные в сметанном	150	9,406	**14,11**	**10,25**	**15,37**	6,714	**10,07**	156,698	**235,05**	150
Макароны отварные	150	4,86	**7,29**	6,253	**9,38**	31,725	**47,59**	202,617	**303,93**	50
Куриное филе с ананасом	100	24,82	24,82	11,122	11,12	14,05	14,05	255,58	255,58	180
Овощи запечённые	150	2,667	4,00	2,19	3,29	6,879	10,32	57,897	86,85	90
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**	40
Компот из свежих яблок и ягод	200	0,075	0,15	0,028	**0,06**	10,689	**21,38**	43,311	**86,62**	45