

Государственное автономное общеобразовательное учреждение «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»
(ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»)
Российская Федерация, федеральная территория «Сириус», ул. Воскресенская, д. 18

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 порцию	жиры на порцию	углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию	Цена
	гр	гр	гр	гр	ккал	р
День 1						
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	250	7,12	5,95	38,56	236,28	65
Каша 5 злаков	250	2,16	0,90	12,00	236,28	60
Филе куриное отварное	60	17,07	3,38	0,45	100,54	130
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Омлет с ветчиной	100	7,37	6,66	3,13	101,98	75
Запеканка творожная с морковью	100	15,06	7,66	19,11	101,98	110
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Салат греческий	100	2,27	5,60	3,24	72,40	110
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	7,40	7,50	86,55	55
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,26	7,94	7,00	116,55	80
Кулеш с яйцом	250	5,42	7,82	9,37	129,55	80
Куриное филе с ананасом	100	24,82	11,12	14,05	255,58	180
Митболы (курино-свинные)	150	13,73	14,86	6,70	215,45	160
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Макаронные отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Рыба по-русски (тилапия с картофелем в белом соусе)	250	24,40	10,31	26,10	294,79	220
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из с/м ягод	200	0,08	0,00	24,21	97,59	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свежесыра с сыром	100	4,72	4,20	8,20	90,19	65
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Нагетсы куриные	100	12,87	11,30	28,60	267,55	150
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Брокколи запеченное с перцем	150	2,10	2,34	10,20	70,44	90
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Кисель из ягод	200	0,18	0,06	27,00	109,40	40
День 2						
Завтрак						
Каша овсяная молочная	250	7,54	7,61	36,37	244,09	65
Каша рисовая на воде	250	2,93	0,00	37,50	161,87	60
Кнели куриные	100	15,66	8,33	7,04	165,76	100
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Фритатта с фасолью и шпинатом	100	4,28	4,03	3,37	66,82	75
Оладьи	90	5,68	3,56	45,91	238,41	70
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50

Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Пикантный	100	9,16	3,75	12,86	121,85	110
Кремлёвский	100	1,42	0,17	6,72	34,08	60
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп лапша домашняя	250	4,20	6,83	9,78	117,33	80
Суп Минестроне	250	1,63	2,18	11,37	71,63	70
Котлета куриная с сыром	100	19,45	11,36	9,77	219,00	130
Соус Боланьезе	100	8,53	9,13	4,47	134,14	140
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Овощи запечённые	150	4,00	3,29	10,32	86,85	90
Пельмени	250	5,736	22,19	171,121	190	190
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,82	72,70	40
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свежих овощей	100	1,07	0,20	4,26	23,12	55
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Котлета по домашнему	100	16,11	12,30	9,10	211,56	140
Рыба в кляре	100	13,74	11,77	11,04	211,56	160
Лапша "Соба" с овощами	150	4,87	5,76	36,38	226,61	100
Картофель запечённый (дольки)	150	3,81	4,68	34,00	193,34	75
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из плодов шиповника	200	0,20	0,07	15,15	62,07	45
День 3						
Завтрак						
Суп молочный	250	5,63	5,65	27,24	182,34	80
Каша геркулесовая диетическая	250	2,16	0,90	12,00	64,00	60
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Крупа пшеничная рассыпчатая	150	5,30	8,34	30,14	216,83	45
Скрембл	100	7,01	7,01	3,12	106,66	75
Сырники	100	9,90	9,89	29,70	247,37	110
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Цезарь с курицей	100	12,86	5,22	4,84	117,73	120
Салат из свежих огурцов с редисом и зелёным горошком	100	1,47	0,20	3,82	22,93	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Борщ	250	4,42	9,07	11,97	147,15	80
Чечевичная похлебка	250	7,06	4,08	16,61	131,35	70
Голень печённая	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Ежовки куриные в сметанном соусе	150	14,11	15,37	10,07	235,05	140
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Плов из свинины	250	17,63	23,74	44,85	463,57	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из свежих яблок и груш	200	0,10	0,06	15,66	63,53	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Весна	100	2,18	0,25	2,43	29,20	75

Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Люля кебаб из курицы	100	16,19	10,92	7,08	191,32	150
Оладьи из печени	100	12,82	11,61	8,49	189,86	90
Соте из овощей	150	1,99	4,47	12,42	102,56	120
Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	150	2,84	6,48	25,87	172,44	90
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Напиток Каркаде	200	0	0,00	12,00	48,00	45
День 4						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	250	5,30	0,28	45,70	256,78	65
Каша пшеничная с изюмом на воде	250	3,45	0,71	28,32	133,48	60
Голень отварная	90	16,50	5,33	0,68	116,64	85
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Фриттата с кабачком, перцем, помидором	100	4,03	4,28	3,37	66,82	80
Блины с начинкой	70	2,47	4,28	3,37	66,82	70
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Обед						
Салат Примавера	100	5,80	1,14	2,45	43,24	90
Огурцы битые	100	0,80	0,30	1,90	13,50	80
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп пюре сырный	250	10,51	14,66	18,29	247,14	100
Суп гороховый	150	4,41	4,02	10,13	94,29	70
Котлета рыбная	100	13,87	3,11	11,02	127,52	150
Куриное филе с соусом песто	100	25,56	18,68	0,70	273,15	210
Макаронные отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Брокколи запеченное с перцем	150	2,10	2,34	10,20	70,44	90
Запеканка картофельная с мясом	250	25,27	31,01	35,01	520,20	220
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из яблок с апельсином	200	0,12		10,91	44,40	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,62	0,25	3,32	24,77	60
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Крыло запеченное	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Спагетти по-неаполитански	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Рис с овощами	150	4,19	3,63	4,19	216,15	65
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,82	72,70	45
День 5						
Завтрак						
Каша Ячневая молочная	250	6,28	6,12	34,32	217,45	65
Каша 5 злаков	250	2,16	0,90	12,00	236,28	60
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Макаронные отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Омлет с сыром	100	8,77	7,83	2,94	117,25	75
Вареники свишней	200	22,33	23,45	34,13	436,90	140
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Салат из фунгози с куриным филе	100	4,36	0,13	13,63	98,56	75
Весенний	100	2,18	0,25	2,43	29,20	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90

Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп с клецками	250	4,75	5,25	15,13	127,09	70
Щи зеленые	250	4,89	3,46	8,24	83,66	80
Котлета по домашнему	100	16,11	12,30	9,10	211,56	140
Свинина с помидором и сырной шапкой	100	17,26	19,80	0,91	238,14	175
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	150	2,84	6,48	25,87	172,44	90
Курица по мексикански	250	24,02	13,59	15,89	281,91	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из свежих яблок и ягод с/м	200	0,15	0,06	21,38	86,62	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат Новый овощной	100	1,39	0,218	3,4	21,23	80
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Котлета куриная	100	14,72	8,38	9,77	173,31	120
Тилапия под сырной шапкой	100	18,97	10,44	0,42	171,53	170
Кусе кусе с овощами	150	4,20	3,30	30,90	174,75	80
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из с/м ягод	200	0,08	0,00	24,21	97,59	45
День 6						
Завтрак						
Каша Боярская	250	6,98	0,17	44,00	259,20	65
Каша геркулесовая диетическая	250	2,16	0,90	12,00	64,00	60
Кнели куриные	100	15,66	8,33	7,04	165,76	100
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Омлет натуральный	100	7,77	7,01	3,12	106,66	70
Влины с маслом	50	2,13	2,03	19,96	115,00	50
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Салат айсберг спомидором	100	2,13	0,07	2,80	49,81	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Рассольник ленинградский	250	3,91	6,32	12,33	121,85	80
Котлета куриная	100	14,72	8,38	9,77	173,31	120
Ежики куриные в сметанном соусе	150	14,11	15,37	10,07	235,05	140
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,82	72,70	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свежих овощей	100	1,07	0,20	4,26	23,13	55
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Биточки с сыром	100	17,86	15,06	4,87	226,48	140
Рыба в кляре	100	13,74	11,77	11,04	211,56	160
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Брокколи запеченное с перцем	150	2,10	2,34	10,20	70,44	90
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Кисель из ягод	200	0,18		27,00	109,40	40
День 7						
Завтрак						
Каша манная	250	5,88	6,85	33,79	220,26	65
Каша 5 злаков	250	2,16	0,90	12,00	236,28	60
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Скрембл	100	7,01	7,01	3,12	106,66	70

Олады	90	5,68	3,56	45,91	238,41	70
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Фреш микс	100	1,98	0,00	4,50	24,70	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Борщ	250	4,42	9,07	11,97	147,15	80
Тефтели кур/гов	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Голень печённая	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Картофель запечённый (дольки)	150	3,81	4,68	34,00	193,34	75
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Напиток Каркаде	200	0	0,00	12,00	48,00	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат айсберг с помидорами	100	2,13	3,35	2,80	49,81	75
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Котлета рыбная	100	13,87	3,11	11,02	127,52	120
Нагетсы куриные	100	12,87	11,30	28,60	267,55	150
Спагетти по неаполитански	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Рис с овощами	150	4,19	3,63	4,19	216,15	65
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,20	8
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,06	15,66	63,53	45
День 8						
Завтрак						
Каша овсяная молочная	250	7,54	7,61	36,37	244,09	65
Каша геркулесовая диетическая	250	2,16	0,90	12,00	64,00	60
Кнели куриные	100	15,66	8,33	7,04	165,76	100
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Фритатта с брокколи и цвет. капустой	100	4,81	4,05	4,23	72,59	75
Запеканка творожная с изюмом	100	12,32	7,19	19,15	190,62	110
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Пикантный	100	9,16	3,75	12,86	121,85	90
Салат из свежих огурцов с редисом и зелёным горошком	100	1,47	0,20	3,82	22,93	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп лапша домашняя	250	4,20	6,83	9,78	117,33	80
Суп Минестроне	250	1,63	2,18	11,37	71,63	70
Рыба в кляре	100	13,74	11,77	11,04	211,56	160
Куриное филе с соусом песто	100	25,56	18,68	0,70	273,15	210
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Пельмени	250	19,21	14,34	55,48	427,80	190
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из с/м ягод	200	0,08	0,00	24,21	97,59	45
Ужин						
Огурцы битые	100	0,80	0,30	1,90	13,50	80
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90

Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Котлета куриная с сыром	100	19,45	11,36	9,77	219,00	130
Печень куриная в сметанном соусе	150	24,55	18,78	4,98	287,13	120
Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	150	2,84	6,48	25,87	172,44	90
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,82	72,70	45
День 9						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	250	5,30	0,28	45,70	256,78	65
Каша пшеница с изюмом на воде	250	3,45	0,71	28,32	133,48	60
Голень отварная	90	16,50	5,33	0,68	116,64	85
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Омлет с сыром	100	8,77	7,83	2,94	117,25	75
Пудинг творожный с рисом	100	8,60	5,60	20,50	167,00	100
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Цезарь с курицей	100	12,86	5,22	4,84	117,73	120
Кремлевский	100	1,42	0,17	6,72	34,08	60
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,26	7,94	7	116,55	80
Чечевичная похлебка	250	7,06	4,08	16,61	131,35	70
Куриное филе с ананасом	100	24,82	11,12	14,05	255,58	180
Ежики куриные в сметанном соусе	150	14,11	15,37	10,07	235,05	140
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Брокколи запеченное с перцем	150	2,10	2,34	10,20	70,44	90
Запеканка картофельная с рыбой	250	9,21	7,74	16,85	173,84	220
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из яблок с апельсином	200	0,12		10,91	44,40	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,62	0,25	3,32	24,77	60
Котлета по домашнему	100	16,11	12,30	9,10	211,56	140
Голень печенная	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Лапша "Соба" с овощами	150	4,87	5,76	36,38	226,61	100
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
День 10						
Завтрак						
Суп молочный	250	5,63	5,65	27,24	182,34	70
Каша 5 злаков	250	2,16	0,90	12,00	236,28	60
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Скрембл	100	7,01	7,01	3,12	106,66	75
Вареники с сыром	200	22,33	23,45	34,13	436,90	140
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Салат столичный	100	9,35	3,30	4,57	85,60	90
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	7,40	7,50	86,55	55
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35

Суп пюре сырный	250	10,51	14,66	18,29	247,14	100
Кулеши с яйцом	250	5,42	7,82	9,37	129,55	80
Котлета куриная	100	14,72	8,38	9,77	173,31	120
Поджарка из свинины	100	13,24	15,29	2,80	201,75	160
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Соте из овощей	150	1,99	4,47	12,42	102,56	120
Плов из курицы	250	17,63	23,74	44,85	463,57	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из с/м ягод	200	0,08	0,00	24,21	97,59	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свеклы с сыром	100	4,72	4,20	8,20	90,19	65
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Люля кебаб из курицы	100	16,19	10,92	7,08	191,32	150
Тизания под сырной шапкой	100	18,97	10,44	0,42	171,53	170
Картофель запечённый (дольки)	150	3,81	4,68	34,00	193,34	75
Спагетти по неаполитански	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Кисель из ягод	200	0,18		27,00	109,40	40
День 11						
Завтрак						
Каша боярская	250	6,98	0,17	44,00	259,20	65
Каша геркулесовая диетическая	250	2,16	0,90	12,00	64,00	60
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Спагетти отварные	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Фриттата с кабачком, перцем, помидором	100	4,03	4,28	3,37	66,82	75
Оладьи	90	5,68	3,56	45,91	238,41	70
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко стуженное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Салат греческий	100	2,27	5,60	3,24	72,40	110
Весенний	100	2,18	0,25	2,43	29,20	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Борщ	250	4,42	9,07	11,97	147,15	80
Суп с фасолью	250	5,44	6,49	14,35	137,53	70
Крыло запечённое	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Котлета по домашнему	100	16,11	12,30	9,10	211,56	140
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Овощи запечённые	150	4,00	3,29	10,32	86,85	90
Жаркое из свинины	250	19,55	23,75	25,75	397,33	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Лимонад	200	4,429	0,061	4,429	36,07	50
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Весна	100	2,18	0,25	2,43	29,20	75
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Нагетсы куриные	100	12,87	11,30	28,60	267,55	150
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Макароны отварные с сыром	150	11,15	16,51	44,42	370,83	70
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,82	72,70	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
День 12						
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	250	7,12	5,95	38,56	236,28	65
Каша рисовая на воде	250	2,93	0,00	37,50	161,87	60
Филе куриное отварное	60	17,07	3,38	0,45	100,54	130

Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,30	8,34	30,14	216,83	45
Омлет с ветчиной	100	7,37	6,66	3,13	101,98	75
Сырники	100	9,90	9,89	29,70	247,37	110
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Оливье	100	8,79	0,51	5,31	108,91	90
Салат айсберг с помидорами	100	2,13	0,07	2,80	49,81	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп с клецками	250	4,75	5,25	15,13	127,09	70
Суп гороховый	150	4,41	4,02	10,13	94,29	70
Биточки с сыром	100	17,86	15,06	4,87	226,48	140
Соус Болоньезе	100	8,53	9,13	4,47	134,14	140
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Куриное филе с брокколи в смет. соусе	250	24,69	23,98	15,19	375,30	230
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами		0,00	0,00	0,00	0,00	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из свежих яблок и ягод с/м	200	0,15	0,06	21,38	86,62	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат Новый овощной	100	1,39	0,218	3,4	21,23	80
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Митболы (курино-свинные)	150	13,73	14,86	6,70	215,45	160
Оладьи из печени	100	12,82	11,61	8,49	189,86	90
Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	150	2,84	6,48	25,87	172,44	90
Рис с овощами	150	4,19	3,63	4,19	216,15	65
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Напиток Каркаде	200	0	0,00	12,00	48,00	45
День 13						
Завтрак						
Каша манная	250	5,88	6,85	33,79	220,26	65
Каша пшеница с изюмом на воде	250	3,45	0,71	28,32	133,48	60
Голень отварная	90	16,50	5,33	0,68	116,64	85
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Скрембл	100	7,01	7,01	3,12	106,66	75
Блины с маслом	50	2,13	2,03	19,96	115,00	50
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Фреш микс	100	1,98	0,00	4,50	24,70	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	6,54	12,20	124,14	80
Котлета рыбная	100	13,87	3,11	11,02	127,52	150
Куриное филе в сметанном соусе	150	26,15	17,89	6,01	289,61	150
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Картофель запечённый (дольки)	150	3,81	4,68	34,00	193,34	50
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Кисель из ягод	200	0,18		27,00	109,40	40
Ужин						

Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из капусты с зелёным горошком	100	1,62	0,25	3,32	24,77	60
Котлета куриная	100	14,72	8,38	9,77	173,31	120
Нагетсы куриные	100	12,87	11,30	28,60	267,55	150
Кус кус отварной	150	5,40	16,94	42,90	401,32	65
Лепешка "Соба" с овощами	150	5,76	5,76	36,38	226,61	100
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из плодов шиповника	200	0,20	0,07	15,15	62,07	45
День 14						
Завтрак						
Каша Дружба	250	5,09	5,11	35,56	208,55	65
Каша 5 злаков	250	2,16	0,90	12,00	236,28	60
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Макаронные изделия	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Омлет с сыром	100	8,77	7,83	2,94	117,25	75
Оладьи	90	5,68	3,56	45,91	238,41	70
Масло порционное	10	0,01	8,30	0,01	74,80	30
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущенное	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мед	1шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипяченая)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Обед						
Отуры битые	100	0,80	0,30	1,90	13,50	80
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Щи зеленые	250	4,89	3,46	8,24	83,66	80
Люля кебаб из курицы	100	16,19	10,92	7,08	191,32	150
Чахохбили из курицы	150	18,37	19,19	4,20	286,99	170
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Брокколи запеченное с перцем	150	2,10	2,34	10,20	70,44	90
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из яблок с апельсином	200	0,12		10,91	44,40	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свежих овощей	100	1,07	0,20	4,26	23,13	55
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Крыло запеченное	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Соте из овощей	150	1,99	4,47	12,42	102,56	120
Спагетти по-неаполитански	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Лимонад	200	4,429	0,061	4,429	36,07	50