



КОМБО ЗАВТРАК

70 ₽

№ 1

Блинчики с малиновым джемом 140 г

Блинчики, масло сладко-сливочное, джем «малина»

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, вода питьевая, яблоко свеж, сахар.

Энергетическая ценность 393,50 ккал

Белки 6,73 г

Жиры 14,50 г

Углеводы 58,98 г

№ 2

Корзиночка «Сытная» 70 г

Корзиночка, кнели из курицы, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, масло подсолнечное раф дез.

Чай горячий с сахаром и лимоном 200 г

Чай черный, вода питьевая, сахар, лимон.

Энергетическая ценность 271,14 ккал

Белки 7,19 г

Жиры 9,56 г

Углеводы 39,38 г

№ 3

Оладьи с клубничным джемом 128 г

Оладьи, масло сладко-сливочное, джем «клубника».

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вода питьевая, вишня, сахар.

Энергетическая ценность 378,14 ккал

Белки 7,86 г

Жиры 4,39 г

Углеводы 76,85 г

№ 4

Корзиночка «Вишневое облачко» 75 г

Корзиночка, джем «вишня», вишня, крахмал картофельный, масло подсолнечное раф дез.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, вода питьевая, яблоко, сахар.

Энергетическая ценность 262,78 ккал

Белки 3,74 г

Жиры 8,05 г

Углеводы 44,10 г

№ 5

Блинчики с молоком цельным сгущенным с сахаром 140 г

Блинчики, масло сладко-сливочное, молоко сгущенное.

Чай горячий с сахаром и лимоном 200 г

Чай черный, вода питьевая, сахар, лимон.

Энергетическая ценность 422,52 ккал

Белки 8,18 г

Жиры 16,10 г

Углеводы 61,56 г

№ 6

Корзиночка «Сытная» 70 г

Корзиночка, кнели, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, масло подсолнечное раф дез.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вода питьевая, вишня, сахар.

Энергетическая ценность 254,48 ккал

Белки 7,19 г

Жиры 9,63 г

Углеводы 34,51 г



КОМБО ОБЕД

100 ₽

№ 1

Блэк-бургер 180 г

Булочка с кунжутом, котлета для чизбургера, соус «Школьный», помидор, сыр полутвердый.

Чай горячий с сахаром 200 г

Чай черный, вода питьевая, сахар.

Энергетическая ценность 397,84 ккал

Белки 9,61 г

Жиры 16,94 г

Углеводы 52,55 г

№ 2

Сэндвич «Капрезе» с курицей 105 г

Круассан, соус «Школьный», филе куриное, соль йодированная пищевая, чеснок сушеный, куркума, помидор, сыр полутвердый, масло подсолнечное раф дез.

Чай горячий с сахаром и лимоном 200 г

Чай черный, вода питьевая, сахар, лимон.

Энергетическая ценность 337,29 ккал

Белки 15,33 г

Жиры 16,08 г

Углеводы 33,00 г

№ 3

Пита «Красный марс» 230 г

Булочка панини «рубиновая», котлета, соус «Школьный», укроп, чеснок, огурец сол, капуста, морковь, лимонная кислота, сахар, соль йодированная пищевая, сыр полутвердый.

Чай горячий с сахаром каркаде 200 г

Чай каркаде, вода питьевая, сахар.

Энергетическая ценность 565,70 ккал

Белки 19,07 г

Жиры 21,11 г

Углеводы 73,32 г

№ 4

Буррито с куриным филе 170 г

Лаваш тонкий классический, вода питьевая, паста томатная, соль йодированная пищевая, масло подсолнечное раф дез, укроп сушеный, чеснок сушеный, филе куриное, соль йодированная пищевая, чеснок сушеный, куркума, морковь, кориандр, петрушка, соус «Школьный».

Чай горячий с сахаром и лимоном 200 г

Чай черный, вода питьевая, сахар, лимон.

Энергетическая ценность 330,00 ккал

Белки 17,68 г

Жиры 6,61 г

Углеводы 50,10 г

№ 5

Бургер «Солнечный» 180 г

Булочка для гамбургера оранжевая, котлета для чизбургера, соус «Школьный», огурец сол, сыр полутвердый.

Чай горячий с сахаром 200 г

Чай черный, вода питьевая, сахар.

Энергетическая ценность 403,50 ккал

Белки 8,08 г

Жиры 18,14 г

Углеводы 52,55 г

№ 6

Пита «Оранжевый микс» 240 г

Булочка панини «янтарная», филе куриное, соль йодированная пищевая, чеснок сушеный, куркума, масло подсолнечное раф дез, морковь, сахар, кориандр, лимонная кислота, помидор, сыр полутвердый, соус «Школьный», вода питьевая, паста томатная, укроп сушеный.

Чай горячий с сахаром каркаде 200 г

Чай каркаде, вода питьевая, сахар.

Энергетическая ценность 482,65 ккал

Белки 22,38 г

Жиры 10,85 г

Углеводы 72,22 г



ЛАНЧ 70 ₺

ДЕНЬ 1

Суп-лапша по-домашнему с курочкой 250 г

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия (вермишель), масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вишня, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 350,02 ккал

Белки 9,17 г

Жиры 7,87 г

Углеводы 68 г

ДЕНЬ 2

Борщ «Брутальный» на костном бульоне 250 г

Капуста, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, сахар, лимонная кислота, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 414,18 ккал

Белки 9,29 г

Жиры 15,82 г

Углеводы 58,56 г

ДЕНЬ 3

Суп-харчо на костном бульоне 250 г

Картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок сушеный, соль.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 504,55 ккал

Белки 12,66 г

Жиры 8,06 г

Углеводы 94,34 г

ДЕНЬ 4

Супщик 250 г

Фарш куриный, картофель, капуста цветная, крупа кукурузная, морковь, лук репчатый, паста томатная, чеснок, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, соль.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, смородина черная с/м, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 321,62 ккал

Белки 9,14 г

Жиры 10,86 г

Углеводы 58,01 г



ЛАНЧ 70 ₺

ДЕНЬ 5

Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне 250 г

Горох, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 491,58 ккал

Белки 14,79 г

Жиры 17,32 г

Углеводы 68,56 г

ДЕНЬ 6

Суп гречневый с курочкой 250 г

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, крупа гречневая, паста томатная, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок, соль.

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 484,30 ккал

Белки 12,98 г

Жиры 9,23 г

Углеводы 84,41 г

ДЕНЬ 7

Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне 250 г

Горох, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 491,58 ккал

Белки 14,79 г

Жиры 17,32 г

Углеводы 68,56 г

ДЕНЬ 8

Щи «Традиционные» на костном бульоне 250 г

Капуста, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, масло подсолнечное, паста томатная, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вишня, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 315,94 ккал

Белки 8,90 г

Жиры 6,07 г

Углеводы 56,53 г



ЛАНЧ 70 ₺

ДЕНЬ 9

Суп «Зимний» 250 г

Филе куриное, картофель, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, крупа кус-кус, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, соль.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 508,08 ккал

Белки 17,03 г

Жиры 15,63 г

Углеводы 87,71 г

ДЕНЬ 10

Суп с «морской говядиной» 250 г

Тунец консервированный, картофель, лук репчатый, помидор, перец болгарский, крупа пшено, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко свежее, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 424,97 ккал

Белки 14,47 г

Жиры 13,52 г

Углеводы 60,08 г

ДЕНЬ 11

Борщ «Брутальный» на костном бульоне 250 г

Капуста, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, сахар, соль, лимонная кислота.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, смородина черная с/м, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 311,62 ккал

Белки 8,86 г

Жиры 6,06 г

Углеводы 55,61 г

ДЕНЬ 12

Суп-харчо на костном бульоне 250 г

Картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок сушеный, соль.

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 500,05 ккал

Белки 12,66 г

Жиры 7,96 г

Углеводы 93,24 г



ЛАНЧ 160 ₺

ДЕНЬ 1

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Биточки «Митлофф с помидором и сыром» 100 г

Фарш говяжий, фарш куриный, хлеб пшеничный, лук репчатый, помидор, соус «Школьный», сыр полутвердый, яйцо куриное, масло подсолнечное, специя паприка, соль.

Гречка отварная с овощами 180 г

Крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черны, вишня, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 555,44 ккал**

Белки 20,05 г

Жиры 25,77 г

Углеводы 61,68 г

ДЕНЬ 2

Ассорти помидоры и огурцы соленые 100 г

Люля-кебаб куриный 100 г

Фарш куриный, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное, масло подсолнечное, специя паприка, чеснок сушеный, петрушка, соль.

Картофельное пюре по-домашнему 180 г

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

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 417,98 ккал**

Белки 18,08 г

Жиры 10,40 г

Углеводы 62,11 г

ДЕНЬ 3

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Запеканка «Итальянская» с кнелями 250 г

Филе куриное, макаронные изделия, чеснок сушеный, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, масло подсолнечное, соль.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 561 ккал**

Белки 19,30 г

Жиры 19,60 г

Углеводы 73,80 г

ДЕНЬ 4

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Зразы «Мясной митбол» 100 г

Фарш куриный, фарш говяжий, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйцо куриное, сыр полутвердый, масло подсолнечное, соль.

Рис отварной с овощами 180 г

Крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, смородина черная с/м, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 546,18 ккал**

Белки 22,41 г

Жиры 18,92 г

Углеводы 69,42 г



ЛАНЧ 160 ₺

ДЕНЬ 5

Ассорти помидоры и огурцы соленые 100 г

Митбол куриный под сырной корочкой 100 г

Филе куриное, сыр полутвердый, масло подсолнечное, специи, соль.

Картофель по-деревенски с паприкой 180 г

Картофель, масло подсолнечное, куркума, чеснок сушеный, специя паприка, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 395,28 ккал**

Белки 25,09 г

Жиры 12,62 г

Углеводы 46,14 г

ДЕНЬ 6

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

Филе куриное, мука пшеничная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль.

Макаронные изделия отварные с овощами 180 г

Макаронные изделия (рожки, перья), морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, соль.

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, лимонная кислота.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 637,63 ккал**

Белки 24,04 г

Жиры 15,51 г

Углеводы 150,88 г

ДЕНЬ 7

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Запеканка «Куручка по-деревенски» 250 г

Филе куриное, лук репчатый, морковь, картофель, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, масло подсолнечное, чеснок сушеный, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 477,1 ккал**

Белки 18,85 г

Жиры 18,79 г

Углеводы 63,02 г

ДЕНЬ 8

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

Филе куриное, мука пшеничная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль.

Макаронные изделия отварные с овощами 180 г

Макаронные изделия (рожки, перья), морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вишня, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 596,97 ккал**

Белки 23,94 г

Жиры 15,58 г

Углеводы 140,81 г



ЛАНЧ 160 ₺

ДЕНЬ 9

Ассорти помидоры и огурцы соленые 100 г

Котлета «Аппетитная» 100 г

Филе куриное, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль.

Гречка отварная с овощами 180 г

Крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 551,80 ккал

Белки 19,77 г

Жиры 20,10 г

Углеводы 74,20 г

ДЕНЬ 10

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Зразы «Мясная черепашка» 100 г

Фарш куриный, фарш говяжий, хлеб пшеничный, лук репчатый, помидор, яйцо куриное, соус «Школьный», сыр полутвердый, масло подсолнечное, куркума, чеснок сушеный, соль.

Булгур с овощами 100 г

Крупа булгур, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 495,93 ккал

Белки 19,79 г

Жиры 18,85 г

Углеводы 55,94 г

ДЕНЬ 11

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Биточки «Янтарные» 100 г

Фарш куриный, лук репчатый, морковь, крупа манная, творог, сухари панировочные, масло подсолнечное, чеснок, укроп, сода пищевая, куркума, кориандр, соль.

Картофельное пюре по-домашнему 180 г

Картофель, молоко, масло сладко-сливочное, соль.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, смородина черная с/м, сахар.

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 524,04 ккал

Белки 18,00 г

Жиры 19,73 г

Углеводы 68,97 г

ДЕНЬ 12

Соус кисло-сладкий «Классический» 100 г

Паста томатная, специя паприка, чеснок сушеный, кориандр, крахмал картофельный, сахар, соль.

Наггетсы 100 г

Наггетсы куриные, масло подсолнечное.

Картофель по-деревенски с паприкой 180 г

Картофель, масло подсолнечное, куркума, чеснок сушеный, специя паприка, соль.

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, лимонная кислота.

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 487,92 ккал

Белки 29,10 г

Жиры 9,79 г

Углеводы 70,19 г



ЛАНЧ 195 ₺

ДЕНЬ 1

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Суп-лапша по-домашнему с курочкой 250 г

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия (вермишель), масло подсолнечное, соль, укроп сушеный, лавровый лист.

Биточки «Митлофф с помидором и сыром» 100 г

Фарш говяжий, фарш куриный, хлеб пшеничный, лук репчатый, помидор, соус «Школьный», сыр полутвердый, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль, специя паприка.

Гречка отварная с овощами 180 г

Крупа гречневая, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вишня, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 791,12 ккал**

Белки 26,52 г

Жиры 33,27 г

Углеводы 104,85 г

ДЕНЬ 2

Ассорти помидоры и огурцы соленые 100 г

Борщ «Брутальный» на костном бульоне 250 г

Кость пищевая, морковь, лук репчатый, капуста, картофель, свекла, масло подсолнечное, паста томатная, укроп сушеный, лавровый лист, сахар, лимонная кислота, соль.

Люля-кебаб куриный 100 г

Фарш куриный, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное, масло подсолнечное, петрушка, соль, специя паприка, чеснок сушеный.

Картофельное пюре по-домашнему 180 г

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

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 718,18 ккал**

Белки 24,72 г

Жиры 25,82 г

Углеводы 95,95 г

ДЕНЬ 3

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Суп-харчо на костном бульоне 250 г

Картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, паста томатная, кость пищевая, укроп сушеный, лавровый лист, чеснок сушеный, масло подсолнечное, соль.

Запеканка «Итальянская» с кнелями 250 г

Филе куриное, макаронные изделия, масло подсолнечное, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, соль, чеснок сушеный.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 906,05 ккал**

Белки 29,16 г

Жиры 27,26 г

Углеводы 132,14 г



ЛАНЧ 195 ₺

ДЕНЬ 4

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Супщик 250 г

Фарш куриный, морковь, лук репчатый, паста томатная, чеснок, масло подсолнечное, картофель, капуста цветная, крупа кукурузная, лавровый лист, укроп сушеный, соль.

Зразы Мясной митбол 100 г

Фарш куриный, фарш говяжий, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйцо куриное, сыр полутвердый, масло подсолнечное, соль.

Рис отварной с овощами 180 г

Крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, смородина черная с/м, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 757,78 ккал

Белки 28,89 г

Жиры 29,42 г

Углеводы 103,52 г

ДЕНЬ 5

Ассорти помидоры и огурцы соленые 100 г

Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне 250 г

Горох, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Митбол куриный под сырной корочкой 100 г

Митбол куриный, сыр полутвердый.

Картофель по-деревенски с паприкой 180 г

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

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 772,88 ккал

Белки 37,23 г

Жиры 29,54 г

Углеводы 89,98 г

ДЕНЬ 6

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Суп гречневый с курочкой 250 г

Филе куриное, картофель, морковь, лук репчатый, крупа гречневая, паста томатная, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок, соль.

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

Филе куриное, мука пшеничная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль.

Макаронные изделия отварные с овощами 180 г

Макаронные изделия (рожки, перья), морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, соль.

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

Энергетическая

ценность 966,93 ккал

Белки 34,22 г

Жиры 24,44 г

Углеводы 200,39 г



ЛАНЧ 195 ₺

ДЕНЬ 7

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне 250 г

Горох, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Запеканка «Куручка по-деревенски» 250 г

Филе куриное, лук репчатый, морковь, картофель, сыр полутвердый, соус «Школьный», яйцо куриное, масло подсолнечное, соль, чеснок сушеный.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 854,7 ккал**

Белки 30,99 г

Жиры 35,71 г

Углеводы 106,86 г

ДЕНЬ 8

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Щи «Традиционные» на костном бульоне 250 г

Капуста, картофель, лук репчатый, морковь, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Куриная отбивная «Солнечная» 100 г

Филе куриное, мука пшеничная, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль.

Макаронные изделия отварные с овощами 180 г

Макаронные изделия (рожки, перья), морковь, лук репчатый, паста томатная, масло подсолнечное, соль.

Чай черный с вишней 200 г

Чай черный, вишня, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 798,57 ккал**

Белки 30,14 г

Жиры 21,28 г

Углеводы 172,51 г

ДЕНЬ 9

Ассорти помидоры и огурцы соленые 100 г

Суп «Зимний» 250 г

Филе куриное, картофель, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, крупа кус-кус, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, соль.

Котлета «Аппетитная» 100 г

Филе куриное, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль.

Гречка отварная с овощами 180 г

Крупа гречневая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль.

Компот из сушеных ягод (изюм) 200 г

Сухофрукты (изюм), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 900,38 ккал**

Белки 34,00 г

Жиры 35,33 г

Углеводы 125,91 г



ЛАНЧ 195 ₺

ДЕНЬ 10

Овощи по сезону (помидоры соленые) 100 г

Суп с «морской говядиной» 250 г

Тунец консервированный, картофель, лук репчатый, помидор, перец болгарский, крупа пшено, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, соль.

Зразы «Мясная черепашка» 100 г

Фарш куриный, фарш говяжий, хлеб пшеничный, лук репчатый, помидор, яйцо куриное, соус «Школьный», сыр полутвердый, масло подсолнечное, куркума, чеснок сушеный, соль.

Булгур с овощами 180 г

Крупа булгур, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль.

Чай черный с яблоком 200 г

Чай черный, яблоко, сахар.

Круассан «Наслаждение» 40 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 802,98 ккал**

Белки 31,61 г

Жиры 31,97 г

Углеводы 91,3 г

ДЕНЬ 11

Овощи по сезону (огурцы соленые) 100 г

Борщ «Брутальный» на костном бульоне 250 г

Капуста, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, укроп сушеный, лавровый лист, сахар, соль, лимонная кислота.

Биточки «Янтарные» 100 г

Фарш куриный, лук репчатый, морковь, крупа манная, творог, сухари панировочные, масло подсолнечное, чеснок, укроп, куркума, кориандр, сода пищевая, соль.

Картофельное пюре по-домашнему 180 г

Картофель, молоко, масло сладко-сливочное, соль.

Чай черный со смородиной 200 г

Чай черный, смородина черная с/м, сахар.

Булочка с чесноком 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 725,64 ккал**

Белки 24,20 г

Жиры 25,43 г

Углеводы 100,67 г

ДЕНЬ 12

Соус кисло-сладкий «Классический» 100 г

Паста томатная, чеснок сушеный, кориандр, крахмал картофельный, специя паприка, сахар, соль.

Суп-харчо на костном бульоне 250 г

Картофель, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, кость пищевая, паста томатная, масло подсолнечное, лавровый лист, укроп сушеный, чеснок сушеный, соль.

Наггетсы 100 г

Наггетсы куриные, масло подсолнечное.

Картофель по-деревенски с паприкой 180 г

Картофель, масло подсолнечное, куркума, чеснок сушеный, специя паприка, соль.

Компот из смеси сухофруктов 200 г

Сухофрукты (смесь), сахар, лимонная кислота.

Булочка «Аппетитная» с кунжутом 70 г

Хлеб пшеничный 30 г

**Энергетическая
ценность 832,97 ккал**

Белки 38,96 г

Жиры 17,45 г

Углеводы 128,53 г