МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	10	32,73	0,72	0,85	5,55
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**950**	**888,13**	**37,0933**	**25,1364**	**128,3719**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат овощной б/г б/л	100	33,78	0,99	1,83	3,34
Салат крабовый с рисом	100	137,35	4,92	8,03	11,35
Салат Витаминный с зеленью б/г б/л	100	100,00	1,50	6,00	10,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Борщ с мясом б/г б/л	250	135,66	5,46	8,73	8,81
Шашлычки куриные б/г б/л	100	157,30	25,04	5,51	1,89
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Напиток Каркаде	200	40,02	0,01	0,00	9,99
Компот из сухофруктов		51,77	0,18	0,01	
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**1040,97**	**50,67**	**35,31**	
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Маффин ванильный с яблоком	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**260**	**341,49**	**7,81**	**14,24**	**45,87**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2380**	**2270,58**	**95,57**	**74,69**	

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Гречневая на молоке	200	188,18	6,31	7,88	23,01
Сырники	70	173,25	7,63	9,31	14,7
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**970**	**1010,19**	**42,47**	**34,49**	**132,44**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат с красной фасолью,кукурузой и курицей	100	130,00	9,00	7,00	7,00
Салат с тертой морковью и яблоком б/г б/л	100	100,64	0,86	5,11	12,80
Салат фруктовый	100	56,90	1,50	0,50	11,40
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Суп гороховый с курицей б/г б/л	250	143,16	8,15	4,01	18,63
Котлета куриная	100	175,95	20,36	6,56	8,87
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Компот из сухофруктов	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Морс клюквенный		40,36	0,05	0,00	10,04
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**1068,27**	**48,52**	**32,34**	**144,42**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Плюшка с сахаром	60	228,00	4,50	6,00	28,80
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2500**	**2471,95**	**104,09**	**81,86**	**328,63**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Дружба молочная	200	205,08	5,97	6,32	31,09
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**823,97**	**36,89**	**25,40**	**111,94**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат Винегрет б/г б/л	100	61,44	2,14	0,67	11,72
Салат огурцы в соевом соусе по-корейски	100	85,41	1,09	5,09	8,82
Салат "Витаминный" с огурцом б/г б/л	100	100,00	1,50	6,00	10,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Люля из индейки	100	119,47	13,99	5,16	4,28
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Напиток из шиповника	200	39,14	0,20	0,08	2,61
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**910,22**	**38,55**	**26,30**	**122,61**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Печенье овсяное	60	246,00	4,50	12,60	28,80
Сочень с творогом	60	228,00	4,80	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**260**	**341,49**	**8,41**	**14,24**	**45,87**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2410**	**2075,68**	**83,85**	**65,94**	**280,42**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Манная молочная	200	199,18	6,25	6,27	29,43
Запеканка с карамелизированной грушей	80	157,35	12,35	6,86	11,56
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**1005,29**	**47,12**	**30,43**	**135,72**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат с тертой морковью и яблоком б/г б/л	100	100,64	0,86	5,11	12,80
Салат "Дачный" с садовыми овощами и сыром фета	100	89,00	4,50	4,70	7,20
Салат фруктовый	100	56,90	1,50	0,50	11,40
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Уха с белой рыбой,томатами и пшеном	250	44,74	4,17	0,30	6,35
Пельмени	180	311,00	22,68	6,08	41,40
Компот яблочный с лимоном	200	44,27	0,06	0,03	10,93
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1070**	**823,19**	**38,23**	**18,07**	**126,32**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Пирожок с картошкой	60	174,00	4,50	3,90	30,60
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2410**	**2221,96**	**98,46**	**63,54**	**313,81**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Ячневая на молоке	200	278,37	9,50	9,03	39,78
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**897,25**	**40,43**	**28,11**	**120,63**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат а-ля цезарь	100	86,26	7,70	3,09	6,92
Салат с печеной тыквой и свеклой б/г б/л	100	165,00	6,50	10,00	11,80
Салат витаминный с яблоком б/г б/л	100	100,00	1,50	6,00	10,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Щи постные б/г б/л	250	66,08	0,96	4,27	5,95
Соус Болоньезе б/г б/л	100	116,95	8,47	7,59	3,69
Спагетти	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Напиток из шиповника	200	11,96	0,20	0,08	2,61
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**971,82**	**37,98**	**36,26**	**122,52**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Маффин шоколадный с джемом	60	189,15	5,39	6,48	27,32
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2510**	**2262,56**	**91,51**	**79,41**	**294,92**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Рисовая на молоке б/г	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Блинчики с ветчиной и сыром	60	229,20	8,58	12,12	21,18
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**960**	**898,14**	**37,31**	**29,83**	**119,82**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из квашеной капусты с луком б/г б/л	100	90,18	1,58	5,08	9,55
Розовые томаты с сыром,красным луком и свежей зеленью	100	101,30	3,00	5,00	2,90
Салат фруктовый	100	56,90	1,50	0,50	11,40
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Котлеты из говядины	100	202,44	15,32	10,74	11,12
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Компот из сухофруктов	200	43,55	0,18	0,01	12,74
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**1070,66**	**41,48**	**35,20**	**140,23**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кекс столичный с джемом	60	222,00	3,30	10,80	28,80
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2490**	**2362,29**	**91,90**	**80,08**	**311,83**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Творожная запеканка с персиками	80	145,43	12,32	6,28	9,90
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**976,40**	**46,85**	**30,00**	**129,75**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат Оливье	100	91,89	8,20	3,68	6,51
Салат огуречный с яблоком и морковью б/г б/л	100	76,00	5,00	4,10	6,00
Салат витаминный с зеленью б/г б/л	100	100,00	1,50	6,00	10,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Тефтели из индейки	100	109,68	15,66	1,92	7,45
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Компот из консервированных персиков	200	44,59	0,03	0,01	11,10
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**890,59**	**47,70**	**23,24**	**123,47**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Пирожок с яблоком	60	150,00	3,30	4,50	24,00
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2510**	**2260,47**	**107,65**	**68,27**	**305,00**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша из кукурузной крупы на молоке б/г	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**810,67**	**35,54**	**24,59**	**111,78**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат овощной б/г б/л	100	33,78	0,99	1,83	3,34
Салат из свеклы с сыром и рукколой	100	144,00	8,10	9,30	7,30
Салат фруктовый	100	56,90	1,50	0,50	11,40
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Крем-суп тыквенный б/г б/л	250	111,36	1,63	6,31	12,01
Плов из птицы (курица) б/г б/л	200	297,31	13,62	10,79	36,43
Компот из сухофруктов	200	42,21	0,08	0,02	10,43
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1090**	**862,21**	**30,39**	**30,10**	**117,15**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Печенье песочное	60	258,00	3,00	12,60	33,00
Сочень с творогом	60	228,00	4,80	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**260**	**341,49**	**8,41**	**14,24**	**45,87**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2330**	**2014,36**	**74,34**	**68,93**	**274,80**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,58	9,55	33,81
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**960**	**1032,93**	**41,60**	**29,69**	**149,81**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат весна б/г б/л	100	35,16	1,11	1,79	3,59
Салат крабовый с рисом	100	137,35	4,92	8,03	11,35
Салат витаминный с морковью б/г б/л	100	113,00	1,50	8,90	7,20
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Суп норвежский со сливками	250	50,22	4,07	1,66	4,77
Ёжики из говядины в томатном соусе б/г б/л	100	153,93	12,35	9,84	4,00
Паста арабьята	180	320,32	7,75	12,86	43,39
Морс клюквенный	200	40,36	0,05	0,00	10,04
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**1026,98**	**36,19**	**44,43**	**120,57**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Плюшка	60	228,00	4,50	6,00	28,80
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2490**	**2453,39**	**90,91**	**89,17**	**322,15**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Пшенная молочная	200	136,29	4,69	4,54	19,17
Запеканка с карамелизированной грушей	80	157,35	12,35	6,86	11,56
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**830,33**	**41,77**	**24,99**	**109,57**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из редиса,яиц и свежих огурцов с зеленым луком б/г б/л	100	61,00	2,60	3,50	4,70
Розовые томаты с сыром,красным луком и свежей зеленью	100	101,30	3,00	5,00	2,90
Салат фруктовый	100	56,90	1,50	0,50	11,40
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Крем-суп овощной б/г б/л	250	99,78	1,81	6,25	9,06
Котлета куриная	100	175,95	20,36	6,56	8,87
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Компот из сухофруктов	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Морс клюквенный		40,36	0,05	0,00	10,04
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**889,32**	**38,17**	**28,21**	**111,82**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Шоколадный брауни с бананом	60	144,44	3,04	3,21	25,84
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**260**	**341,49**	**7,81**	**14,24**	**45,87**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2410**	**2061,14**	**87,75**	**67,44**	**267,25**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**874,38**	**39,51**	**28,63**	**114,66**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат со свеклой и сыром	100	100,00	5,50	4,50	10,00
Салат огурцы в соевом соусе по-корейски	100	85,41	1,09	5,09	8,82
Салат из красной и белой капусты б/г б/л	100	100,00	1,50	6,00	10,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Суп картофельный с фрикадельками б/г б/л	250	96,96	5,18	4,82	8,21
Нагетсы из индейки	100	136,69	16,03	5,54	5,67
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Напиток Каркаде с шиповником	200	43,68	0,20	0,08	10,55
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**988,31**	**42,15**	**31,26**	**134,79**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Маффин ванильный с клюквенным джемом	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**260**	**341,49**	**7,81**	**14,24**	**45,87**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2410**	**2204,17**	**89,47**	**74,13**	**295,32**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша гречневая на молоке б/г	200	188,18	6,31	7,88	23,01
Тосты с сыром	60	220,32	5,38	14,14	17,88
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**960**	**1057,27**	**40,21**	**39,32**	**135,62**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат столичный	100	89,71	8,31	1,88	9,88
Салат из моркови с сыром	100	228,20	9,30	20,90	5,50
Салат из свежей капусты с яблоком и морковью б/г б/л	100	31,75	1,52	0,11	6,17
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Борщ с мясом б/г б/л	250	135,66	5,46	8,73	8,81
Биточки куриные	100	140,15	19,75	4,13	5,99
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Морс облепиховый	200	51,77	0,14	0,58	10,33
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**1087,18**	**52,99**	**45,51**	**119,61**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ватрушка с джемом	60	150,00	3,00	3,30	26,40
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2490**	**2537,94**	**106,31**	**99,88**	**306,99**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Дружба молочная б/г	200	205,08	5,97	6,32	31,09
Сырники	70	173,25	7,63	9,31	14,7
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**970**	**915,02**	**38,33**	**29,22**	**124,63**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат овощной б/г б/л	100	33,78	0,99	1,83	3,34
Салат фунчоза с овощами	100	133,39	1,36	0,21	31,50
Салат фруктовый	100	56,90	1,50	0,50	11,40
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Суп куриный с лапшой	250	93,14	3,69	3,71	11,24
Сосиски куриные	100	150,12	18,12	7,88	1,69
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Компот из сухофруктов	200	39,14	0,18	0,01	12,74
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**968,36**	**40,82**	**21,15**	**156,22**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Печенье песочное	60	258,00	3,00	12,60	33,00
Сочень с творогом	60	228,00	4,80	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**260**	**341,49**	**8,41**	**14,24**	**45,87**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2400**	**2224,86**	**87,56**	**64,61**	**326,72**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Манная молочная	200	199,18	6,25	6,27	29,43
Запеканка с крамблом из мюсли	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**991,90**	**47,08**	**29,86**	**133,70**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат а-ля цезарь б/г б/л	100	86,26	7,70	3,09	6,92
Салат свекла с черносливом б/г б/л	100	101,40	2,20	5,30	11,40
Салат Витаминный с зеленью б/г б/л	100	100,00	1,50	6,00	10,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Крем-суп тыквенный по-нормандски	250	149,31	2,70	9,42	13,44
Плов из говядины б/г б/л	200	332,24	11,89	15,52	36,25
Компот яблочный с лимоном	200	44,27	0,06	0,03	10,93
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1090**	**990,12**	**30,52**	**40,71**	**125,18**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Плюшка московская	60	228,00	4,50	6,00	28,80
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2430**	**2375,51**	**90,71**	**85,61**	**310,65**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша ячневая на молоке	200	278,37	9,50	9,03	39,78
Блинчики с ветчиной и сыром	60	229,20	8,58	12,12	21,18
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**960**	**1044,25**	**42,82**	**34,74**	**139,80**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат коул-слоу	100	38,71	1,49	1,11	5,70
Салат с печеной тыквой и свеклой б/г б/л	100	165,00	6,50	10,00	11,80
Салат фруктовый	100	56,90	1,50	0,50	11,40
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Щи постные б/г б/л	250	66,08	0,96	4,27	5,95
Шницель из индейки	100	146,77	15,99	6,53	6,02
Спагетти	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Морс облепиховый	200	47,15	0,14	0,58	10,33
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**946,17**	**39,22**	**28,22**	**132,76**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Маффин шоколадный	60	198,00	2,40	8,40	27,60
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2490**	**2383,90**	**95,14**	**78,00**	**324,33**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**801,09**	**36,93**	**25,49**	**105,98**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат греческий	100	109,54	3,39	9,39	2,86
Салат куриный с сельдереем	100	115,66	6,23	7,96	4,78
Салат из свежей капусты с яблоком и морковью б/г б/л	100	31,75	1,52	0,11	6,17
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Щи из свежей капусты б/г б/л	250	87,25	4,90	4,43	6,96
Биточки из индейки с сыром	100	95,83	14,46	2,63	3,58
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Напиток Чай фруктовый	200	40,47	0,08	0,03	9,97
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**890,44**	**39,09**	**33,72**	**107,23**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Маффин ванильный	60	222,00	2,10	9,60	33,00
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2510**	**2085,02**	**89,13**	**74,25**	**264,98**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша рисовая на молоке	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Творожная запеканка с персиками	80	145,43	12,32	6,28	9,90
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**926,45**	**44,83**	**27,71**	**124,43**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат со свеклой и сыром	100	100,00	5,50	4,50	10,00
Салат Оливье	100	91,89	8,20	3,68	6,51
Салат с капустой,морковью и свеклой б/г б/л	100	27,00	1,50	0,10	9,40
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Суп гороховый с копченостями	250	140,99	10,47	2,57	19,00
Стрипсы из индейки	100	150,00	16,00	6,50	6,00
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Компот из сухофруктов	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**1001,60**	**51,54**	**22,89**	**151,06**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Плюшка с корицей	60	228,00	4,50	6,00	28,80
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2510**	**2321,54**	**109,49**	**65,64**	**327,26**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша из кукурузной крупы на молоке	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**960**	**857,15**	**33,85**	**21,95**	**131,04**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат фунчоза с овощами	100	133,39	1,36	0,21	31,50
Салат из редиса,яиц и свежих огурцов с зеленым луком б/г б/л	100	61,00	2,60	3,50	4,70
Салат фруктовый	100	56,90	1,50	0,50	11,40
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Котлета пожарская	100	198,99	17,26	7,73	15,09
Картофель отварной б/г б/л	180	147,99	3,34	1,53	30,23
Напиток Каркаде с шиповником	200	39,14	0,20	0,08	10,55
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**928,46**	**35,65**	**21,77**	**147,93**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Печенье овсяное	60	246,00	4,50	12,60	28,80
Сочень с творогом	60	228,00	4,80	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**260**	**341,49**	**8,41**	**14,24**	**45,87**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2390**	**2127,09**	**77,91**	**57,95**	**324,84**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша геркулесовая на молоке	200	255,49	8,58	9,55	33,81
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**986,45**	**43,30**	**32,34**	**130,55**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат из моркови с сыром	100	228,20	9,30	20,90	5,50
Салат с красной фасолью,кукурузой и курицей б/г б/л	100	130,00	9,00	7,00	7,00
Салат из свежей капусты с яблоком и морковью б/г б/л	100	30,00	1,50	0,10	6,00
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Суп уха	250	59,04	4,37	1,09	7,93
Плов из говядины б/г б/л	200	332,24	11,89	15,52	36,25
Компот яблочный с лимоном	200	44,27	0,20	0,03	10,93
Компот из свежезамороженных ягод		43,55	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1090**	**1003,48**	**40,58**	**46,00**	**109,85**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Пицца маргарита	60	21,00	5,70	6,60	21,00
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**360**	**393,49**	**13,11**	**15,04**	**51,77**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2430**	**2383,42**	**96,99**	**93,38**	**292,17**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша пшенная молочная б/г	200	136,29	4,69	4,54	19,17
Запеканка по-пармски	80	147,78	12,59	6,43	9,89
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт / творожок	120	66,93	3,192	1,7112	9,6912
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Топпинг в ассортименте	20	65,46	1,44	1,7	11,1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**980**	**820,75**	**42,02**	**24,56**	**107,90**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат капуста по-корейски б/г б/л	100	64,43	1,67	3,09	7,50
Салат греческий	100	109,54	3,39	9,39	2,86
Салат фруктовый	100	56,90	1,50	0,50	11,40
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Суп сырный с курицей	250	156,39	8,44	8,16	12,29
Котлеты из говядины	100	202,44	15,32	10,74	11,12
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Морс облепиховый	200	47,15	0,14	0,58	10,33
Компот из свежезамороженных ягод		40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1170**	**979,59**	**39,22**	**38,88**	**117,57**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кекс шоколадный с клюквой	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Выпечка из слоеного теста	60	228,00	4,20	10,80	28,80
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Молоко кипячёное 3,2% жирности	100	59,20	2,9	3,2	4,7
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**260**	**341,49**	**7,81**	**14,24**	**45,87**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2410**	**2141,83**	**89,04**	**77,69**	**271,34**