

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №1

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Омлет с овощами / Омлет натуральный б/г б/л	80	84,29	6,3088	5,4928	2,4048
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
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>960</b>	<b>765,951</b>	<b>29,8876</b>	<b>23,507</b>	<b>108,602</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Борщ с мясом б/г б/л	250	135,66	5,46	8,73	8,81
Котлета куриная	80	140,76	16,28	5,25	7,10
Макаронные изделия отварные с маслом	150	207,43	6,83	3,24	37,75
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	150	181,50	3,45	0,75	39,75
Компот из свежемороженых ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>870,81</b>	<b>37,1298</b>	<b>19,2243</b>	<b>136,703</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс столичный с клубничным джемом	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>405,055</b>	<b>12,5928</b>	<b>16,6924</b>	<b>51,1616</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2240</b>	<b>2041,82</b>	<b>79,6102</b>	<b>59,4237</b>	<b>296,466</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №2

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Гречневая на молоке	200	188,18	6,31	7,88	23,01
Каша Гречневая на молоке б/г б/л	200	188,18	6,31	7,88	23,01
Творожная запеканка с ягодами	80	129,76	10,73	5,46	9,42
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>930</b>	<b>762,969</b>	<b>35,3898</b>	<b>30,1274</b>	<b>87,6194</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат "Витаминный" с редисом б/г б/л	60	18,66	0,60	1,02	1,68
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп-крем из брокколи б/г б/л	250	98,84	1,97	6,29	8,81
Шашлычки куриные б/г б/л	80	125,84	20,03	4,41	1,52
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	150	194,42	3,38	6,52	30,56
Компот из сухофруктов	200	51,77	0,18	0,01	12,74
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>870,81</b>	<b>37,1298</b>	<b>19,2243</b>	<b>136,703</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс морковный с изюмом	60	201,33	3,01	9,60	25,71
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>366,813</b>	<b>11,9232</b>	<b>13,8424</b>	<b>48,6824</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2060</b>	<b>1769,31</b>	<b>77,966</b>	<b>63,4152</b>	<b>221,991</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №3

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Дружба молочная	200	205,08	5,97	6,32	31,09
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Омлет с зеленым горошком / Омлет натуральный б/г б/л	80	86,74	6,48	5,50	2,83
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
Итого за завтрак	930	645,842	21,38	15,2636	105,792
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат с тертой морковью и яблоком б/г б/л	60	60,38	0,51	3,07	7,68
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Люля из индейки	80	95,57	11,19	4,12	3,42
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	150	237,70	8,76	4,72	40,05
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	770	626,988	29,6403	15,4072	92,6284
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье песочное фигурное	60	278,20	3,01	16,00	30,54
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Итого за полдник	360	443,682	11,9232	20,2384	53,51
Итого за день	2060	1716,51	62,9435	50,9092	251,931

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №4

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Манная молочная	200	199,18	6,25	6,27	29,43
Каша Пшенная на молоке б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Запеканка с карамелизированной грушей	80	157,35	12,35	6,86	11,56
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
Итого за завтрак	930	752,108	35,1574	23,3266	100,439
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп пюре чечевичный б/г б/л	250	144,63	5,99	6,47	15,61
Индейка в томатном соусе б/г б/л	80	120,68	4,82	9,42	4,16
Картофельное пюре	150	138,41	3,58	4,22	21,53
Картофель отварной б/г б/л	150	123,33	2,78	1,27	25,19
Компот из свежемороженых ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	920	732,505	22,2864	22,6389	109,776
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс шоколадный	60	201,87	3,78	9,70	24,86
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Итого за полдник	360	367,356	12,6936	13,9402	47,8286
Итого за день	2210	1851,97	70,1374	59,9057	258,044



# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №5

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Ячневая на молоке	200	278,37	9,50	9,03	39,78
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Омлет с ветчиной / Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
Итого за завтрак	930	719,404	25,3616	18,0972	113,826
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат витаминный с яблоком б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Щи постные б/г б/л	250	66,08	0,96	4,27	5,95
Люля из курицы на пару	80	94,67	15,22	2,35	3,17
Спагетти	150	207,43	6,83	3,24	37,75
Спагетти б/г б/л	150	181,50	3,45	0,75	39,75
Напиток из шиповника	200	11,96	0,20	0,08	2,61
Итого за обед	920	771,632	32,0464	15,4872	125,832
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс творожно-лимонный	60	189,15	5,39	6,48	27,32
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Итого за полдник	360	354,634	14,295	10,7194	50,2934
Итого за день	2210	1845,67	71,703	44,3038	289,952

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №6

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Рисовая на молоке б/г	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Каша Овсяная на воде б/л	200	160,89	5,13	2,43	29,62
Запеканка творожная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
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
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>960</b>	<b>654,023</b>	<b>35,7382</b>	<b>23,0636</b>	<b>75,765</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Крем-суп тыквенный б/г б/л	250	111,36	1,63	6,31	12,01
Котлеты из говядины	80	161,95	12,26	8,59	8,90
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	150	237,70	8,76	4,72	40,05
Компот вишневый	200	43,55	0,08	0,03	10,75
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>719,564</b>	<b>27,8274</b>	<b>20,9068</b>	<b>105,011</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс столичный с абрикосовым джемом	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>405,055</b>	<b>12,5928</b>	<b>16,6924</b>	<b>51,1616</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2090</b>	<b>1778,64</b>	<b>76,1584</b>	<b>60,6628</b>	<b>231,938</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №7

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	154,23	3,08	0,28	34,84
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Омлет белковый с томатами / Омлет натуральный б/г б/л	80	83,21	6,24	5,50	2,20
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
Итого за завтрак	930	731,907	24,9956	19,0404	115,196
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат огуречный с яблоком и морковью б/г б/л	60	45,60	3,00	2,46	3,60
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Тефтели из индейки	80	87,74	12,53	1,53	5,96
Макаронные изделия отварные с маслом	150	207,43	6,83	3,24	37,75
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	150	181,50	3,45	0,75	39,75
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	920	755,602	34,9756	11,4799	128,532
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс яблочный с корицей	60	201,83	2,92	9,61	25,91
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Итого за полдник	360	367,318	11,8326	13,8508	48,881
Итого за день	2210	1854,83	71,8038	44,3711	292,609

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №8

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша из кукурузной крупы на молоке б/г	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Каша Ячневая на молоке б/л	200	162,21	4,91	0,65	34,19
Творожная запеканка с сухофруктами	80	173,68	12,59	6,36	16,52
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
Итого за завтрак	930	672,443	30,3646	17,7198	97,929
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп гороховый с сухариками	250	146,97	8,24	4,05	19,39
Плов из птицы (курица) б/г б/л	150	222,98	10,22	8,09	27,32
Компот из свежемороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	690	575,411	23,5615	13,4065	90,0035
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье песочное	60	278,20	3,01	16,00	30,54
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Итого за полдник	360	443,682	11,9232	20,2384	53,51
Итого за день	1980	1691,54	65,8493	51,3647	241,443

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №9

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,58	9,55	33,81
Каша Пшенная на воде б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Фритата с брокколи и сладким перцем / Омлет натуральный б/г б/л	80	83,66	6,29	5,50	2,26
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>930</b>	<b>790,156</b>	<b>29,068</b>	<b>23,1772</b>	<b>116,376</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат витаминный с морковью б/г б/л	60	67,80	0,90	5,34	4,32
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп-крем норвежский со сливками	250	50,22	4,07	1,66	4,77
Рыбные палочки в яркой панировке	80	113,68	11,16	5,43	5,04
Макаронные изделия отварные с маслом	150	207,43	6,83	3,24	37,75
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	150	181,50	3,45	0,75	39,75
Морс клюквенный	200	40,46	0,05	0,00	10,04
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>811,096</b>	<b>30,9524</b>	<b>17,6093</b>	<b>132,275</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Шарлотка с яблоком	60	207,20	2,80	8,18	30,61
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>372,681</b>	<b>11,7084</b>	<b>12,4156</b>	<b>53,576</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2210</b>	<b>1973,93</b>	<b>71,7288</b>	<b>53,2021</b>	<b>302,227</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №10

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Пшенная молочная	200	136,29	4,69	4,54	19,17
Каша Рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Творожная запеканка с бананом	80	155,47	12,50	6,30	12,19
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
Итого за завтрак	930	590,352	28,4822	16,345	82,3822
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Крем-суп овощной б/г б/л	250	99,78	1,81	6,25	9,06
Курица в томатном соусе б/г б/л	80	78,08	7,80	4,02	2,68
Картофельное пюре	150	138,41	3,58	4,22	21,53
Картофель отварной б/г б/л	150	123,33	2,78	1,27	25,19
Компот клубничный	200	40,46	0,08	0,03	10,75
Итого за обед	920	645,054	21,1528	17,0503	102,506
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс брауни с бананом	60	144,44	3,04	3,21	25,84
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Итого за полдник	360	309,928	11,9508	7,4512	48,8138
Итого за день	2210	1545,33	61,5858	40,8465	233,702

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №11

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Каша Ячневая на молоке б/л	200	162,21	4,91	0,65	34,19
Запеканка манная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
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
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>980</b>	<b>787,522</b>	<b>39,4394</b>	<b>27,2866</b>	<b>95,937</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Салат со свеклой и сыром	60	60,00	3,30	2,70	6,00
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп картофельный с фрикадельками б/г б/л	250	96,96	5,18	4,82	8,21
Гуляш из говядины по-мексикански б/г б/л	80	121,29	7,37	8,50	3,82
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	150	237,70	8,76	4,72	21,53
Компот из свежемороженой ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>645,054</b>	<b>21,1528</b>	<b>17,0503</b>	<b>102,506</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс столичный с клубничным джемом	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>405,055</b>	<b>12,5928</b>	<b>16,6924</b>	<b>51,1616</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2170</b>	<b>1914</b>	<b>81,7511</b>	<b>65,9799</b>	<b>248,481</b>



# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №12

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша гречневая на молоке б/г	200	188,18	6,31	7,88	23,01
Каша 5 злаков на воде б/л	200	153,67	4,82	1,11	31,09
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Омлет с картофелем / Омлет натуральный б/г б/л	80	85,95	6,28	5,50	2,83
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
Итого за завтрак	930	740,072	27,0856	21,3456	109,962
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Салат из моркови с сыром	60	136,92	5,58	12,54	3,30
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Борщ с мясом б/г б/л	250	135,66	5,46	8,73	8,81
Биточки куриные	80	112,12	15,80	3,30	4,80
Рис припущенный б/г б/л	150	219,42	4,37	3,49	42,64
Компот из сухофруктов	200	51,77	0,18	0,01	12,74
Итого за обед	830	820,883	36,4842	29,3322	105,59
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс зебра	60	256,42	4,30	12,74	31,14
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Итого за полдник	360	421,907	13,206	16,9816	54,1106
Итого за день	2120	1982,86	76,7758	67,6594	269,663

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №13

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Дружба молочная б/г	200	205,08	5,97	6,32	31,09
Каша Геркулесовая на воде б/л	200	160,89	5,13	2,43	29,62
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>910</b>	<b>639,421</b>	<b>23,8368</b>	<b>16,8022</b>	<b>98,2672</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп куриный с лапшой	250	93,14	3,69	3,71	11,24
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Удон отварной	150	177,88	6,28	3,02	31,39
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	150	181,50	3,45	0,75	39,75
Компот из свежемороженых ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>820,883</b>	<b>36,4842</b>	<b>29,3322</b>	<b>105,59</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье песочное	60	278,20	3,01	16,00	30,54
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>443,682</b>	<b>11,9232</b>	<b>20,2384</b>	<b>53,51</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2185</b>	<b>1885,61</b>	<b>68,7839</b>	<b>54,9331</b>	<b>278,509</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №14

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Манная молочная	200	199,18	6,25	6,27	29,43
Каша Пшенная на воде б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Запеканка с крамблом из мюсли	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Скрембл с овощами / Омлет натуральный б/г б/л	80	83,11	6,19	5,42	2,40
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
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>980</b>	<b>820,72</b>	<b>40,5146</b>	<b>28,2866</b>	<b>100,913</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат Витаминный с зеленью б/г б/л	60	60,00	0,90	3,60	6,00
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Азу из говядины б/г б/л	80	125,38	8,60	9,34	1,70
Картофельное пюре	150	138,41	3,58	4,22	21,53
Картофель отварной б/г б/л	150	123,33	2,78	1,27	25,19
Компот из свежемороженых ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>680,442</b>	<b>25,0413</b>	<b>21,9354</b>	<b>95,8853</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс брауни с вишней	60	192,59	4,17	4,75	33,29
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>358,074</b>	<b>13,0812</b>	<b>8,989</b>	<b>56,261</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2260</b>	<b>1859,24</b>	<b>78,6371</b>	<b>59,211</b>	<b>253,06</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №15

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша ячневая на молоке	200	278,37	9,50	9,03	39,78
Каша рисовая на молоке б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>910</b>	<b>705,641</b>	<b>25,2948</b>	<b>17,3742</b>	<b>112,079</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Щи постные б/г б/л	250	66,08	0,96	4,27	5,95
Куриные котлеты	80	140,76	16,28	5,25	7,10
Кус-кус с овощами	150	210,18	6,39	5,96	32,75
Компот из свежемороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>680,442</b>	<b>25,0413</b>	<b>21,9354</b>	<b>95,8853</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс морковный с изюмом	60	129,58	3,01	3,47	21,59
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>295,07</b>	<b>11,9178</b>	<b>7,7074</b>	<b>44,5562</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2040</b>	<b>1623,19</b>	<b>65,9569</b>	<b>41,8179</b>	<b>245,73</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №16

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Каша пшенная на воде б/г б/л	200	138,74	4,53	1,28	27,27
Запеканка творожная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Омлет со шпинатом / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,82	6,30	5,50	2,04
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>950</b>	<b>619,226</b>	<b>30,5234</b>	<b>19,7708</b>	<b>79,8478</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Салат из свежей капусты с яблоком и морковью б/г б/л	60	19,05	0,91	0,07	3,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп сырный с брокколи	250	142,41	4,42	8,59	11,87
Биточки из индейки с сыром	80	76,66	11,57	2,10	2,87
Макаронные изделия отварные с маслом	150	207,43	6,83	3,24	37,75
Макаронные изделия отварные с маслом б/г б/л	150	181,50	3,45	0,75	39,75
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>817,513</b>	<b>31,679</b>	<b>15,9442</b>	<b>136,533</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Шарлотка с яблоком	60	93,47	2,35	1,49	17,66
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>258,951</b>	<b>11,262</b>	<b>5,7328</b>	<b>40,625</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2230</b>	<b>1695,69</b>	<b>73,4644</b>	<b>41,4478</b>	<b>257,006</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №17

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша рисовая на молоке	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Каша рисовая на молоке б/г б/л	200	132,26	3,99	4,12	19,81
Творожная запеканка с персиками	80	145,43	12,32	6,28	9,90
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Плоды и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>950</b>	<b>619,226</b>	<b>30,5234</b>	<b>19,7708</b>	<b>79,8478</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Салат со свеклой и сыром	60	60,00	3,30	2,70	6,00
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Стрипсы из индейки	80	120,00	12,80	5,20	4,80
Рис отварной б/г б/л	150	219,42	4,37	3,49	42,64
Компот из сухофруктов	200	51,77	0,18	0,01	12,74
<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>659,057</b>	<b>30,406</b>	<b>14,959</b>	<b>100,362</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Печенье овсяное	60	247,86	4,48	12,86	28,56
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>413,344</b>	<b>13,3926</b>	<b>17,0956</b>	<b>51,5264</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2120</b>	<b>1739,19</b>	<b>76,1348</b>	<b>55,4876</b>	<b>233,578</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №18

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша из кукурузной крупы на молоке	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Каша из кукурузной крупы на молоке б/г б/л	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Запеканка манная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Омлет белковый с томатами / Омлет натуральный б/г б/л	80	83,21	6,24	5,50	2,20
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>950</b>	<b>682,24</b>	<b>29,177</b>	<b>23,0928</b>	<b>89,4738</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Жаркое из индейки б/г б/л	150	142,71	11,60	4,03	15,00
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>462,568</b>	<b>21,646</b>	<b>12,1585</b>	<b>66,513</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс шоколадный с клюквой	60	217,24	3,14	8,46	32,13
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>382,726</b>	<b>12,0492</b>	<b>12,7024</b>	<b>55,1006</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2000</b>	<b>1527,53</b>	<b>62,8722</b>	<b>47,9537</b>	<b>211,087</b>



# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №19

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша геркулесовая на молоке	200	255,49	8,58	9,55	33,81
Каша рисовая на воде б/г б/л	200	153,83	3,054	0,298	34,736
Творожная запеканка со сметаной	80	144,59	11,70	6,81	9,13
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
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
Плоды и ягоды свежие ассорти б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Какао с молоком	200	114,48	3,79	3,708	16,488
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>960</b>	<b>882,902</b>	<b>41,4302</b>	<b>30,5884</b>	<b>110,365</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Салат из моркови с сыром	60	136,92	5,58	12,54	3,30
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Суп картофельный вегетарианский б/г б/л	250	36,53	0,72	1,06	6,02
Рыба запеченная с сыром и томатами	80	107,72	15,14	5,07	0,39
Картофель запеченный в специях (по деревенски) б/г б/л	150	194,42	3,38	6,52	30,56
Компот вишневый	200	43,55	0,08	0,03	10,75
<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>684,137</b>	<b>29,995</b>	<b>26,477</b>	<b>84,3185</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс яблочный с корицей	60	201,83	2,92	9,61	25,91
Плоды и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>367,318</b>	<b>11,8326</b>	<b>13,8508</b>	<b>48,881</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2150</b>	<b>1934,36</b>	<b>83,2582</b>	<b>70,9159</b>	<b>243,565</b>

# МЕНЮ



ТЕХНО  
ЛИЦЕЙ

День №20

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша пшеничная молочная б/г	200	136,29	4,69	4,54	19,17
Каша 4 злака на воде б/л	200	116,52	3,11	3,20	18,81
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Омлет с ветчиной / Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	14,46	0,675	0,06	2,805
Фрукты и ягоды свежие б/г б/л	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
Хлеб пшеничный (формовой)	30	0,36	0	0	0,09
<b>Итого за завтрак</b>	<b>930</b>	<b>540,018</b>	<b>20,6036</b>	<b>16,5152</b>	<b>77,2944</b>
Обед	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	60	15,00	0,60	0,06	2,70
Хлеб пшеничный (формовой)	30	81,00	2,40	0,90	15,90
Хлеб ржаной		69,00	2,10	0,30	14,70
Крем-суп овощной б/г б/л	250	99,78	1,81	6,25	9,06
Пельмени	150	259,16	18,90	5,06	34,50
Компот из свежемороженой ягоды	200	40,46	0,01	0,00	9,99
<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>564,4</b>	<b>25,8225</b>	<b>12,575</b>	<b>86,8565</b>
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс столичный с абрикосовым джемом	60	239,57	3,68	12,45	28,19
Фрукты и ягоды свежие (ассорти сезон)	100	54,29	0,71	0,24	12,37
Кефир, простокваша, ряженка	200	111,20	8,20	4,00	10,60
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>405,055</b>	<b>12,5928</b>	<b>16,6924</b>	<b>51,1616</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1980</b>	<b>1509,47</b>	<b>59,0189</b>	<b>45,7826</b>	<b>215,313</b>