

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
Итого за завтрак	960	765,951	29,8876	23,507	108,602
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 свежезамороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	920	870,81	37,1298	19,2243	136,703
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
Итого за полдник	360	405,055	12,5928	16,6924	51,1616
Итого за день	2240	2041,82	79,6102	59,4237	296,466

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
Итого за завтрак	930	762,969	35,3898	30,1274	87,6194
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
Итого за обед	920	870,81	37,1298	19,2243	136,703
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
Итого за полдник	360	366,813	11,9232	13,8424	48,6824
Итого за день	2060	1769,31	77,966	63,4152	221,991

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
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
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 свежезамороженных ягод	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
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	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
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	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 свежезамороженных 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
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	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
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
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
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	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
Итого за завтрак	960	654,023	35,7382	23,0636	75,765
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
Итого за обед	770	719,564	27,8274	20,9068	105,011
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
Итого за полдник	360	405,055	12,5928	16,6924	51,1616
Итого за день	2090	1778,64	76,1584	60,6628	231,938

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
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	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 свежезамороженных ягод	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
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	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
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
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 свежезамороженных 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
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	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 Пшеничная 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
Итого за завтрак	930	790,156	29,068	23,1772	116,376
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
Итого за обед	920	811,096	30,9524	17,6093	132,275
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
Итого за полдник	360	372,681	11,7084	12,4156	53,576
Итого за день	2210	1973,93	71,7288	53,2021	302,227

МЕНЮ



ТЕХНО
ЛИЦЕЙ

День №10

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша Пшененная 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
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
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
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	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
Итого за завтрак	980	787,522	39,4394	27,2866	95,937
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 свежезамороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	920	645,054	21,1528	17,0503	102,506
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
Итого за полдник	360	405,055	12,5928	16,6924	51,1616
Итого за день	2170	1914	81,7511	65,9799	248,481

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 припущеный 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
Итого за завтрак	910	639,421	23,8368	16,8022	98,2672
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 свежезамороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	830	820,883	36,4842	29,3322	105,59
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
Итого за полдник	360	443,682	11,9232	20,2384	53,51
Итого за день	2185	1885,61	68,7839	54,9331	278,509

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 Пшеничная 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
Итого за завтрак	980	820,72	40,5146	28,2866	100,913
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 свежезамороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	920	680,442	25,0413	21,9354	95,8853
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
Итого за полдник	360	358,074	13,0812	8,989	56,261
Итого за день	2260	1859,24	78,6371	59,211	253,06

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
Итого за завтрак	910	705,641	25,2948	17,3742	112,079
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 свежезамороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	920	680,442	25,0413	21,9354	95,8853
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
Итого за полдник	360	295,07	11,9178	7,7074	44,5562
Итого за день	2040	1623,19	65,9569	41,8179	245,73

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
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
Итого за завтрак	950	619,226	30,5234	19,7708	79,8478
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 свежезамороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	920	817,513	31,679	15,9442	136,533
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Шарлотка с яблоком	60	93,47	2,35	1,49	17,66
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	258,951	11,262	5,7328	40,625
Итого за день	2230	1695,69	73,4644	41,4478	257,006

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
Итого за завтрак	950	619,226	30,5234	19,7708	79,8478
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
Итого за обед	830	659,057	30,406	14,959	100,362
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
Итого за полдник	360	413,344	13,3926	17,0956	51,5264
Итого за день	2120	1739,19	76,1348	55,4876	233,578

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
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
Итого за завтрак	950	682,24	29,177	23,0928	89,4738
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 свежезамороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	690	462,568	21,646	12,1585	66,513
Полдник	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Кекс шоколадный с клюквой	60	217,24	3,14	8,46	32,13
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	382,726	12,0492	12,7024	55,1006
Итого за день	2000	1527,53	62,8722	47,9537	211,087

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
Итого за завтрак	960	882,902	41,4302	30,5884	110,365
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 запечённый 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
Итого за обед	830	684,137	29,995	26,477	84,3185
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
Итого за полдник	360	367,318	11,8326	13,8508	48,881
Итого за день	2150	1934,36	83,2582	70,9159	243,565

МЕНЮ



ТЕХНО
ЛИЦЕЙ

День №20

Школьное отделение

Завтрак	Вес (гр)	Ккал	Б	Ж	У
Каша пшененная 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
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
Итого за завтрак	930	540,018	20,6036	16,5152	77,2944
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 свежезамороженных ягод	200	40,46	0,01	0,00	9,99
Итого за обед	690	564,4	25,8225	12,575	86,8565
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
Итого за полдник	360	405,055	12,5928	16,6924	51,1616
Итого за день	1980	1509,47	59,0189	45,7826	215,313