МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Творожная запеканка с ягодами	80	129,76	10,73	5,46	9,42
Омлет с овощами / Омлет натуральный б/г б/л	80	84,29	6,3088	5,4928	2,4048
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Стручковая фасоль с мини-морковью на пару б/г б/л	50	29,43	0,9375	1,3355	3,415
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	1420	1358,70	64,98	42,63	178,77
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
Суп овощной с горошком и томатом б/г б/л	250	294,20	2,65	24,46	15,88
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Шашлычки куриные б/г б/л	100	157,30	25,04	5,51	1,89
Котлета из индейки	100	135,04	14,59	5,34	7,15
Азу из говядины б/г б/л	100	156,73	10,76	11,68	2,13
Кускус	180	360,00	10,80	9,00	59,40
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Овощи на пару б/г б/л	180	84,72	3,31	3,90	9,09
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	2230	2114,52	97,44	91,99	
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Огурчики свежие	100	13,00	1,66	0,00	5,00
Зразы куриные с сыром	100	214,94	24,05	10,51	6,05
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	724,4192	61,0922	17,9662	83,0984
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3910	3814,71	170,23	148,86	

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Тосты с сыром и томатами	60	220,32	5,38	14,14	17,88
Сырники	70	173,25	7,63	9,31	14,7
Омлет со шпинатом / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,82	6,30	5,50	2,04
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Брокколи на пару б/г б/л	50	18,36	1,43	0,18	2,76
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	1420	1593,14	68,74	67,09	178,55
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
Суп-крем из брокколи б/г б/л	250	98,84	1,97	6,29	8,59
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Котлета куриная	100	175,95	20,36	6,56	8,87
Бефстроганов из говядины	100	126,88	9,63	8,75	2,40
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Овощи гриль б/г б/л	180	93,92	2,09	4,71	10,80
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	2230	1794,91	93,78	59,17	220,44
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат Оливье	100	91,89	8,20	3,68	6,51
Стейк из индейки б/г б/л	100	113,49	21,94	2,86	0,00
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	620	481,867	37,6288	12,8012	54,136
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4010	3781,54	175,63	141,30	450,76

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Запеканка творожная	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
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи по мексикански б/г б/л	50	39,52	1,55	1,12	5,82
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	1430	1363,22	65,16	40,85	183,73
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
Суп-гуляш с томленой говядиной б/г б/л	250	100,02	5,27	4,69	9,19
Суп со шпинатом б/г б/л	250	130,82	2,44	9,96	7,85
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Куриное филе отварное б/г б/л	100	117,89	25,97	1,14	0,95
Люля из индейки	100	119,47	13,99	5,16	4,28
Жаркое из говядины б/г б/л	200	254,98	14,91	13,15	19,26
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Удон с овощами	180	213,45	7,54	3,63	37,67
Тыква запеченная б/г б/л	180	123,30	2,95	3,77	19,40
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	2330	1850,68	97,62	62,63	216,93
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат из свежих овощей	100	17,93	1,06	0,17	3,06
Ёжики в сливочном соусе	100	210,00	13,00	14,00	8,50
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	672,4622	42,981	23,7868	72,215
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4020	3555,39	171,19	117,71	446,52

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Киш со шпинатом и сыром	80	215,81	6,54	13,94	16,05
Запеканка с карамелизированной грушей	80	157,35	12,35	6,86	11,56
Омлет с сыром / Омлет натуральный б/г б/л	80	99,45	7,34	6,89	2,03
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
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	1450	1556,08	73,30	58,53	184,02
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
Суп пюре чечевичный б/г б/л	250	144,63	5,99	6,47	15,61
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Пельмени	180	311,00	22,68	6,08	41,40
Рыбные палочки в яркой панировке	100	142,11	13,95	6,79	6,31
Индейка в томатном соусе б/г б/л	100	150,85	6,03	11,77	5,20
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Фасоль с кукурузой б/г б/л	180	136,18	4,66	7,63	12,22
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	2310	1869,21	83,05	62,28	243,53
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат весна	100	35,16	1,11	1,79	3,59
Куриные шашлычки	100	157,30	25,04	5,51	1,89
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Удон с овощами	180	213,45	7,54	3,63	37,67
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	617,145	58,5614	12,727	67,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4120	3818,77	169,46	135,85	479,32

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Запеканка по-пармски	80	147,78	12,59	6,43	9,89
Омлет с ветчиной / Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Фасоль в томатном соусе б/г б/л	50	56,73	3,33	0,80	9,07
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	1430	1462,35	71,49	43,52	196,17
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
Суп сырный с курицей	250	156,39	8,44	8,16	12,29
Щи постные б/г б/л	250	66,08	0,96	4,27	5,95
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Шницель из индейки	100	146,77	15,99	6,53	6,02
Люля из курицы на пару	100	118,33	19,02	2,93	3,96
Соус Болоньезе б/г б/л	100	116,95	8,47	7,59	3,69
Кус-кус с киноа	180	331,56	10,16	10,00	50,24
Спагетти	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Овощи запеченные б/г б/л	180	242,92	3,00	16,54	20,51
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	2230	2010,64	99,25	82,72	216,42
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Огурчики свежие	100	13,00	1,66	0,00	5,00
Фрикасе из индейки с овощами	100	110,33	9,86	5,05	6,37
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	620	518,9722	25,2312	11,9042	81,2354
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4020	3866,48	183,85	141,28	464,36

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Блинчики с яблоком	60	143,16	2,682	5,22	20,178
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Тост с яйцом	60	153,10	4,63	8,04	15,55
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	24,10	1,125	0,1	4,675
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
2-Й ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**1130**	**1077,23**	**45,21**	**39,08**	**134,86**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб пшеничный (формовой)	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Хлеб ржаной		92,00	2,80	0,40	19,60
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Шашлычки из индейки б/г б/л	100	136,47	21,27	5,09	1,40
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Овощи гриль б/г б/л	180	93,92	2,09	4,71	10,80
Компот из свежезамороженных ягод	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Детокс Вода		0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД	**1050**	**803,10**	**39,34**	**26,18**	**102,40**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Московская булочка	60	181,44	3,77	2,50	36,00
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**	**346,93**	**12,68**	**6,74**	**58,97**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Куриный окорок запеченый	100	201,00	24,40	11,32	0,36
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
2-Й УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
ИТОГО ЗА УЖИН	**880**	**998,9076**	**46,238**	**35,8068**	**122,6286**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2540**	**2227,25**	**97,24**	**72,00**	**296,23**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша 5 злаков на молоке	200	278,37	9,50	9,03	39,78
Сырники	70	173,25	7,63	9,31	14,7
Киш с курицей	80	212,24	7,12	13,52	15,60
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	24,10	1,125	0,1	4,675
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
2-Й ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**1090**	**1109,98**	**51,65**	**47,50**	**118,91**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб пшеничный (формовой)	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Хлеб ржаной		92,00	2,80	0,40	19,60
Суп картофельный с фрикадельками	250	97,50	5,18	4,75	8,25
Бифштекс из говядины с яйцом	100	146,77	15,99	6,53	6,02
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**870**	**679,00**	**32,71**	**18,09**	**95,94**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Маффин шоколадный	60	198,00	2,45	8,68	27,44
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**	**363,49**	**11,36**	**12,92**	**50,41**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Фахитос из индейки	100	110,00	10,50	5,00	5,50
Макароны отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
2-Й УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
ИТОГО ЗА УЖИН	**880**	**893,5184**	**35,29**	**29,1826**	**121,9042**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2320**	**2152,47**	**95,73**	**78,51**	**265,26**

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
Каша Овсяная на воде б/л	200	160,89	5,13	2,43	29,62
Блинчики с ветчиной и сыром	60	229,20	8,58	12,12	21,18
Запеканка творожная	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
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
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	1430	1381,99	68,72	50,03	163,94
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
Суп минестроне б/г б/л	250	75,63	1,31	4,18	8,19
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Стейк из курицы б/г б/л	100	158,90	24,84	6,40	0,48
Котлеты из говядины	100	202,44	15,32	10,74	11,12
Индейка тушеная в соусе карри	100	73,36	9,59	2,92	2,18
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Картофель запечённый (соломка) б/г б/л	180	168,58	4,05	0,63	36,68
Овощное рагу с нутом б/г б/л	180	203,06	9,51	7,08	25,32
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	2230	1793,06	95,45	58,72	213,96
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат из свежей капусты с яблоком	100	31,75	1,52	0,11	6,17
Говядина по-азиатски б/г б/л	100	101,39	6,47	6,14	5,06
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	607,6726	38,105	12,2398	86,3766
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4020	3568,53	177,27	123,78	429,68

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Творожная запеканка с персиками	80	145,43	12,32	6,28	9,90
Омлет белковый с томатами / Омлет натуральный б/г б/л	80	83,21	6,24	5,50	2,20
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Цветная капуста с зеленой фасолью б/г б/л	50	17,33	1,08	0,10	3,03
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	1430	1433,10	68,60	43,62	191,52
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
Суп солянка сборная мясная	250	119,11	6,95	7,47	6,02
Суп с белой фасолью б/г б/л	250	105,93	2,89	5,90	10,34
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
Треска жареная / Треска жареная б/г б/л	100	175,18	22,23	1,93	17,23
Курица терияки	100	103,04	10,27	5,01	4,23
Факоризо(чечевица с рисом) б/г б/л	180	266,69	8,35	3,27	50,98
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Овощи на пару б/г б/л	180	84,72	3,31	3,90	9,09
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	2230	1745,25	101,69	50,71	221,35
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Розовые томаты с сыром,красным луком и свежей зеленью	100	101,30	3,00	5,00	2,90
Котлета куриная	100	175,95	20,36	6,56	8,87
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Картофель запеченный (соломка)	180	168,58	4,05	0,63	36,68
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	657,0674	52,2838	13,99	72,4308
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4020	3571,84	183,40	109,37	464,64

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
Каша Ячневая на молоке б/л	200	162,21	4,91	0,65	34,19
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Творожная запеканка с сухофруктами	80	173,68	12,59	6,36	16,52
Омлет с ветчиной и сыром / Омлет натуральный б/г б/л	80	91,03	6,94	6,10	2,08
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи запеченные б/г б/л	50	67,48	0,83	4,59	5,70
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	1430	1386,20	72,36	46,44	169,69
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
Суп гороховый с сухариками	250	146,97	8,24	4,05	19,39
Крем-суп тыквенный б/г б/л	250	111,36	1,63	6,31	12,01
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Плов из птицы (курица) б/г б/л	200	297,31	13,62	10,79	36,43
Котлета из индейки	100	135,04	14,59	5,34	7,15
Гуляш из говядины б/г б/л	100	149,17	11,10	10,69	2,16
Картофель отварной б/г б/л	180	147,99	3,34	1,53	30,23
Соба с овощами	180	284,66	10,72	1,40	57,29
Овощное рагу б/г б/л	180	124,38	1,82	3,78	17,82
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	2330	1893,28	84,85	59,19	252,06
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат капуста по-корейски	100	64,43	1,67	3,09	7,50
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	620	560,9092	37,0512	10,5452	79,5484
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4020	3620,97	165,62	119,87	467,62

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Запеканка творожная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Фритата с брокколи и сладким перцем / Омлет натуральный б/г б/л	80	83,66	6,29	5,50	2,26
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Белая фасоль в томатном соусе б/г б/л	50	57,44	3,32	0,80	9,25
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	1430	1529,99	74,91	48,46	198,56
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
Суп томатный с чечевицей б/г б/л	250	155,12	6,41	6,51	17,72
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Рыбные палочки в яркой панировке	100	142,11	13,95	6,79	6,31
Ёжики из говядины в томатном соусе б/г б/л	100	153,93	12,35	9,84	4,00
Фрикасе из индейки с овощами	100	109,93	10,59	5,28	5,02
Паста арабьята	180	320,32	7,75	12,86	43,39
Булгур отварной	180	287,62	10,86	4,06	51,92
Кабачки запеченные с томатами б/г б/л	180	122,40	1,80	0,72	10,62
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	2230	1887,03	84,47	70,09	213,03
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Ассорти из свежих овощей	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Бефстроганов из говядины	100	126,88	9,63	8,75	2,40
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Рис припущенный	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	626,4176	40,739	14,8388	82,0546
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4020	3810,50	172,49	133,58	463,36

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Киш с курицей	80	212,27	7,11	13,47	15,65
Запеканка с карамелизированной грушей	80	157,35	12,35	6,86	11,56
Омлет с ветчиной / Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
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	1470	1436,06	67,65	49,92	179,04
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
Суп харчо б/г б/л	250	113,23	5,66	4,84	11,75
Крем-суп овощной б/г б/л	250	99,78	1,81	6,25	9,06
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Стейк из индейки б/г б/л	100	113,49	21,94	2,86	1,20
Говядина по-азиатски б/г б/л	100	101,39	6,47	6,14	5,06
Котлета куриная	100	175,95	20,36	6,56	8,87
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Рис припущенный б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Фасоль стручковая б/г б/л	180	59,41	4,19	0,42	9,72
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	2230	1583,02	86,34	48,96	191,59
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат Витаминный с зеленью	100	100,00	1,50	6,00	10,00
Курица терияки	100	103,04	10,27	5,01	4,23
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Удон с овощами	180	213,45	7,54	3,63	37,67
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	627,726	44,1834	16,432	75,878
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3960	3360,56	161,79	113,12	416,49

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
Яичница обжаренная с двух сторон	50	105,50	15,00	3,44	0,35
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Фасоль в томатном соусе	60	68,08	3,99	0,95	10,88
Блинчик со сгущенкой	80	144,00	4,40	3,60	23,20
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
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
2-Й ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**1150**	**976,39**	**65,21**	**32,43**	**102,20**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб пшеничный (формовой)	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Хлеб ржаной		92,00	2,80	0,40	19,60
Суп сырный с курицей	250	156,39	8,44	8,16	12,29
Котлета из индейки	100	135,04	14,59	5,34	7,15
Картофель жареный с луком	180	255,60	4,14	10,21	36,83
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**870**	**815,68**	**34,43**	**25,46**	**112,11**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Маффин ваниль	60	144,44	3,04	3,21	25,84
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**	**309,93**	**11,95**	**7,45**	**48,81**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Курица в кисло-сладком соусе б/г б/л	100	109,22	9,75	5,07	6,16
Рис отварной	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
2-Й УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4	15,00	34,20
ИТОГО ЗА УЖИН	**880**	**907,1296**	**31,585**	**29,5538**	**128,4266**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2380**	**2102,00**	**111,59**	**65,35**	**263,13**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Сэндвич а-ля Крок-Мадам	80	200,00	10,08	14,96	30,72
Творожный десерт с джемом	50	114,74	7,24	3,29	9,12
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
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
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
2-Й ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**1100**	**1012,77**	**52,20**	**40,89**	**128,42**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб пшеничный (формовой)	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Хлеб ржаной		92,00	2,80	0,40	19,60
Суп-крем томатный б/г б/л	250	155,12	6,41	6,51	17,72
Шницель куриный	100	204,80	15,40	14,40	3,70
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**870**	**861,88**	**33,12**	**30,48**	**113,94**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Московская булочка	60	181,44	3,77	2,50	36,00
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**	**346,93**	**12,68**	**6,74**	**58,97**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Говядина по-азиатски	100	101,39	6,47	6,14	5,06
Удон с овощами	180	213,45	7,54	3,63	37,67
Хлеб ржаной	30	69,00	2,10	0,30	14,70
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
2-Й УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
ИТОГО ЗА УЖИН	**710**	**916,041**	**32,7124**	**30,369**	**127,92**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2330**	**2221,58**	**98,00**	**78,11**	**301,33**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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/г б/л	200	162,21	4,91	0,65	34,19
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
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
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Стручковая фасоль с мини-морковью на пару б/г б/л	50	29,43	0,9375	1,3355	3,415
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	1430	1411,92	69,02	44,64	183,51
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
Суп томатный б/г б/л	250	102,81	1,39	6,26	10,24
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Нагетсы из индейки	100	136,69	16,03	5,54	5,67
Котлеты из говядины	100	202,44	15,32	10,74	11,12
Курица в томатном соусе б/г б/л	100	97,61	9,75	5,02	3,35
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Брокколи с мини-морковью б/г б/л	180	91,80	5,04	0,72	7,20
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	2230	1811,08	88,83	61,96	215,65
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат греческий	100	109,54	3,39	9,39	2,86
Фрикасе из индейки с овощами	100	109,93	10,59	5,28	5,02
Картофель запечённый (соломка) б/г б/л	180	168,58	4,05	0,63	36,68
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	620	498,4534	21,2298	16,503	66,3518
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3920	3564,49	165,66	120,84	445,02

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
Каша 5 злаков на воде б/л	200	153,67	4,82	1,11	31,09
Тосты с сыром	60	220,32	5,38	14,14	17,88
Творожная запеканка с пряными яблоками	80	158,14	12,34	6,85	11,78
Омлет с картофелем / Омлет натуральный б/г б/л	80	85,95	6,28	5,50	2,83
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Брокколи на пару б/г б/л	50	18,36	1,43	0,18	2,76
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	1430	1546,65	71,95	57,87	184,50
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
Суп кукурузный со сливками	250	170,56	3,29	9,62	17,70
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Биточки куриные	100	140,15	19,75	4,13	5,99
Шашлычки из индейки б/г б/л	100	136,47	21,27	5,09	1,40
Рыба припущенная с овощами б/г б/л	100	79,20	17,27	0,68	1,00
Рис припущенный б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Овощное рагу с нутом б/г б/л	180	203,06	9,51	7,08	25,32
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	2230	1982,65	114,23	74,47	217,08
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат из свежих овощей	100	17,93	1,06	0,17	3,06
Говядина по-азиатски	100	101,39	6,47	6,14	5,06
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Соба отварная	180	358,44	13,23	2,61	70,50
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	688,9826	45,635	10,7196	102,5956
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4020	3922,79	199,28	147,39	453,35

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Сырники	70	173,25	7,63	9,31	14,7
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи по-мексикански б/г б/л	50	39,52	1,55	1,12	5,82
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	1420	1399,58	62,56	46,01	183,76
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
Суп индийский чечевичный б/г б/л	250	143,57	6,05	6,00	16,34
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Сосиски куриные	100	150,12	18,12	7,88	1,69
Ёжики в сливочном соусе	100	213,61	13,04	14,11	8,63
Индейка тушеная с овощами и картофелем б/г б/л	100	91,70	9,15	3,25	6,47
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Удон с овощами	180	213,45	7,54	3,63	37,67
Цветная капуста в панировке	180	162,00	8,10	2,70	27,00
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	2230	1835,56	89,36	53,13	253,20
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Огурчики свежие	100	13,00	1,66	0,00	5,00
Бефстроганов из курицы	100	125,62	15,57	5,33	3,85
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Рис припущенный б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	613,1636	47,341	11,3148	84,0016
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3910	3576,62	160,33	113,38	482,84

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Тост с яйцом	60	153,10	4,63	8,04	15,55
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
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
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	**1430**	**1463,64**	**70,21**	**50,59**	**181,87**
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
Рыбная солянка б/г б/л	250	33,89	3,71	0,35	3,97
Крем-суп тыквенный по-нормандски	250	149,31	2,70	9,42	13,44
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Рыба запеченная с сыром и томатами	100	134,65	18,93	6,33	0,49
Плов из говядины б/г б/л	200	332,24	11,89	15,52	36,25
Индейка тушеная в соусе карри	100	73,36	9,59	2,92	2,18
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Булгур отварной	180	287,62	10,86	4,06	51,92
Овощи на пару б/г б/л	180	84,72	3,31	3,90	9,09
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	**2330**	**1880,54**	**85,63**	**68,39**	**230,38**
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**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат Оливье	100	91,89	8,20	3,68	6,51
Телятина тушеная с морковкой	100	203,75	12,50	15,00	6,25
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	**720**	**755,7914**	**53,762**	**24,3576**	**82,0452**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**4120**	**3737,66**	**168,94**	**134,02**	**464,02**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Блинчики с ветчиной и сыром	60	229,20	8,58	12,12	21,18
Запеканка по-пармски	80	147,78	12,59	6,43	9,89
Омлет со шпинатом / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,82	6,30	5,50	2,04
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Цветная капуста с зеленой фасолью б/г б/л	50	17,33	1,08	0,10	3,03
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	1430	1519,26	72,69	51,97	189,91
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
Суп лагман с говядиной	250	132,50	6,60	4,62	16,14
Щи постные б/г б/л	250	66,08	0,96	4,27	5,95
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Шницель из индейки	100	146,77	15,99	6,53	6,02
Котлета куриная	100	175,95	20,36	6,56	8,87
Соус Болоньезе б/г б/л	100	116,95	8,47	7,59	3,69
Кускус	180	360,00	10,80	9,00	59,40
Спагетти	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Брокколи на пару б/г б/л	180	66,11	5,15	0,64	9,95
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	2230	1840,55	95,26	58,93	231,68
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат огуречный с яйцом и сметаной	100	70,90	4,80	4,50	2,80
Индейка тушеная в томатном соусе б/г б/л	100	150,85	6,03	11,77	5,20
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	620	617,3922	24,5382	23,1322	77,8614
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4020	3753,30	181,06	125,94	473,36

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Сырники	70	173,25	7,63	9,31	14,7
Фритата с брокколи и сладким перцем	80	83,66	6,29	5,50	2,26
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	24,10	1,125	0,1	4,675
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
2-Й ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**1160**	**964,59**	**49,25**	**37,48**	**107,42**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб пшеничный (формовой)	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Хлеб ржаной		92,00	2,80	0,40	19,60
Суп брокколи со сливками	250	197,50	10,50	12,00	20,00
Котлета по -киевски	100	322,00	24,87	32,90	9,70
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**870**	**953,34**	**47,05**	**51,72**	**111,55**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ватрушка с творогом	60	129,58	3,01	3,47	21,59
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**	**295,07**	**11,92**	**7,71**	**44,56**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	24,10	1,125	0,1	4,675
Гуляш из говядины	100	150,85	6,03	11,77	5,20
Гречка отварная	180	287,62	10,86	4,06	51,92
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
2-Й УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
ИТОГО ЗА УЖИН	**880**	**972,1718**	**33,6106**	**36,1284**	**128,3956**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2390**	**2213,00**	**108,21**	**96,91**	**263,52**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Творожная запеканка порционная	80	158,14	12,34	6,85	11,78
Тост с глазуньей	60	177,00	10,8	11,88	16,8
Блинчики с джемом	60	108,00	2,40	4,50	19,80
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	24,10	1,125	0,1	4,675
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
2-Й ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**1155**	**1199,20**	**65,14**	**52,84**	**131,06**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб пшеничный (формовой)	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Хлеб ржаной		92,00	2,80	0,40	19,60
Борщ с курицей б/г б/л	250	114,40	4,94	6,87	8,22
Куриный окорок запеченый	100	201,00	24,40	11,32	0,36
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**870**	**832,97**	**44,78**	**23,82**	**109,72**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Маффин шоколадный	60	198,00	2,45	8,68	27,44
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**	**363,49**	**11,36**	**12,92**	**50,41**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Жаркое из говядины с овощами	200	297,76	14,92	13,16	19,26
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
2-Й УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
ИТОГО ЗА УЖИН	**800**	**832,36**	**31,52**	**33,46**	**90,36**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2385**	**2395,66**	**121,28**	**89,58**	**291,19**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Запеканка творожная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Омлет с ветчиной / Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи припущенные на пару б/г б/л	50	23,53	0,92	1,08	2,52
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	1430	1314,08	66,77	42,03	167,17
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
Суп сырный с брокколи	250	142,41	4,42	8,59	11,87
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Куриное филе запечённое б/г б/л	100	148,21	26,22	4,42	0,89
Говядина по-азиатски	100	101,39	6,47	6,14	5,06
Биточки из индейки с сыром	100	95,83	14,46	2,63	3,58
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Картофель запечённый в специях (по деревенски) б/г б/л	180	233,31	4,05	7,82	36,68
Кабачки запеченные с томатами б/г б/л	180	122,40	1,80	0,72	10,62
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	2230	1732,96	93,17	61,55	184,61
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат «Витаминный» овощной	100	17,93	1,06	0,17	3,06
Паприкаш из курицы по-венгерски	100	140,00	12,13	3,00	4,13
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	632,4646	43,294	9,1508	82,3336
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4020	3440,52	173,06	118,62	403,54

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Творожная запеканка с персиками	80	145,43	12,32	6,28	9,90
Омлет натуральный / Омлет натуральный б/г б/л	80	82,20	6,19	5,49	2,01
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Цветная капуста с зеленой фасолью б/г б/л	50	17,33	1,08	0,10	3,03
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	1430	1321,57	73,83	47,04	150,72
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
Суп со шпинатом б/г б/л	250	130,82	2,44	9,96	7,85
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Стрипсы из индейки	100	150,00	16,00	6,50	6,00
Треска жареная / Треска жареная б/г б/л	100	175,18	22,23	1,93	17,23
Курица Терияки	100	103,04	10,27	5,01	4,23
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Гречневая лапша с овощами и соевым соусом	180	277,59	9,45	5,97	46,50
Овощи гриль б/г б/л	180	93,92	2,09	4,71	10,80
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	2230	1825,02	102,69	52,77	238,54
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат из квашенной капусты с луком	100	90,18	1,58	5,08	9,55
Сосиски куриные	100	150,12	18,12	7,88	1,69
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Спагетти	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	700,4454	52,77	18,6316	80,5222
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4020	3540,07	189,63	114,85	441,03

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
Каша из кукурузной крупы на молоке б/г б/л	200	191,78	4,62	5,51	30,93
Оладьи пшеничные	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Запеканка манная	80	143,96	12,31	6,28	9,54
Киш со шпинатом и сыром	80	215,81	6,54	13,94	16,05
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Овощи запеченные б/г б/л	50	67,48	0,83	4,59	5,70
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	1430	1549,43	65,01	57,18	193,69
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
Суп картофельный вегетарианский б/г б/л	250	36,53	0,72	1,06	6,02
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Котлета пожарская	100	198,99	17,26	7,73	15,09
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Гуляш из говядины б/г б/л	100	149,17	11,10	10,69	2,16
Картофель отварной б/г б/л	180	147,99	3,34	1,53	30,23
Кускус с киноа	180	331,56	10,16	10,00	50,24
Тыква запеченная б/г б/л	180	123,30	2,95	3,77	19,40
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	2230	1712,72	86,92	50,17	228,81
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат Винегрет	100	61,44	2,14	0,67	11,72
Жаркое из индейки б/г б/л	200	190,28	15,47	5,38	20,00
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	540	362,117	20,805	7,244	53,526
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3920	3603,63	160,34	121,59	468,37

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

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
Блинчики с ветчиной и сыром	60	229,20	8,58	12,12	21,18
Творожная запеканка со сметаной	80	144,59	11,70	6,81	9,13
Скрембл с сыром / Омлет натуральный б/г б/л	80	100,30	7,34	6,95	2,11
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Фасоль в томатном соусе б/г б/л	50	56,73	3,33	0,80	9,07
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	1430	1662,17	77,96	58,72	205,18
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
Крем-суп овощной б/г б/л	250	99,78	1,81	6,25	9,06
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Рыба запеченная с сыром и томатами	100	134,65	18,93	6,33	0,49
Плов из говядины б/г б/л	200	332,24	11,89	15,52	36,25
Индейка тушеная в соусе карри	100	73,36	9,59	2,92	2,18
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Булгур отварной	180	287,62	10,86	4,06	51,92
Овощи на пару б/г б/л	180	84,72	3,31	3,90	9,09
Компот яблочный с лимоном	200	44,27	0,06	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	2330	1975,40	97,93	75,65	228,78
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат из свежих овощей	100	17,93	1,06	0,17	3,06
Паприкаш из курицы по-венгерски	100	140,00	12,13	3,00	4,13
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	654,4012	48,5662	10,6232	79,2304
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	4120	4031,05	189,00	149,41	485,73

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша пшенная 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
Запеканка по-пармски	80	147,78	12,59	6,43	9,89
Омлет с ветчиной / Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
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	1450	1305,59	65,32	41,78	167,07
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
Суп картофельный с красной фасолью б/г б/л	250	183,03	4,02	10,43	18,28
Бульон куриный б/г б/л	250	42,87	4,67	2,30	0,88
Стейк из индейки б/г б/л	100	113,49	21,94	2,86	1,20
Котлеты из говядины	100	202,44	15,32	10,74	11,12
Курица в кисло-сладком соусе б/г б/л	100	109,22	9,75	5,07	6,16
Картофельное пюре	180	166,09	4,29	5,07	25,83
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Цветная капуста с мини-морковью б/г б/л	180	63,00	3,60	0,36	10,80
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	2230	1776,44	93,70	65,56	202,95
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
УЖИН	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Салат столичный	100	89,71	8,31	1,88	9,88
Телятина тушеная с морковкой б/г б/л	100	203,75	12,50	15,00	6,25
Индейка запеченная б/г б/л	100	100,83	21,68	0,60	2,19
Рис отварной б/г б/л	180	263,31	5,24	4,19	51,17
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
ИТОГО ЗА УЖИН	720	767,9996	50,921	22,8688	91,2866
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3940	3423,51	166,83	121,57	415,89

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша 4 злака молочная	200	182,20	6,01	6,41	25,13
Сосиски куриные	60	90,07	10,87	4,73	1,01
Омлет натуральный б/г б/л	80	87,02	6,92	5,63	2,17
Картофельный хашбраун б/г б/л	70	79,35	1,92	0,63	16,50
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	24,10	1,125	0,1	4,675
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
2-Й ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**1150**	**884,77**	**53,13**	**33,03**	**93,63**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб пшеничный (формовой)	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Хлеб ржаной		92,00	2,80	0,40	19,60
Крем-суп тыквенный б/г б/л	250	111,36	1,63	6,31	12,01
Куриное бедро на гриле	100	230,00	18,00	17,00	0,00
Запеченая картошка кубиком	180	167,40	4,29	0,23	38,16
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**870**	**777,41**	**31,19**	**25,30**	**106,01**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Маффин шоколадный	60	198,00	2,45	8,68	27,44
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**	**363,49**	**11,36**	**12,92**	**50,41**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Стрипсы из индейки	100	150,00	16,00	6,50	6,00
Макаронные изделия отварные с маслом	180	248,92	8,19	3,88	45,30
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
2-Й УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
ИТОГО ЗА УЖИН	**880**	**933,5184**	**40,79**	**30,6826**	**122,4042**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2380**	**2025,67**	**95,67**	**71,25**	**250,06**

МЕНЮ

ТЕХНО ЛИЦЕЙ

ЗАВТРАК	ВЕС (ГР)	ККАЛ	Б	Ж	У
Каша Геркулесовая на молоке	200	255,49	8,584	9,546	33,812
Тост с ветчиной и яйцом 1/4	60	177,00	10,8	11,88	16,8
Сырники	60	128,68	4,4958	2,8452	21,2742
Кабачковые оладьи	80	101,60	3,30	2,12	17,47
Яйцо отварное б/г б/л	60	73,26	6,858	4,905	0,42
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	24,10	1,125	0,1	4,675
Ветчина нарезка	15	17,70	2,445	0,6	0,465
Сыр нарезка	15	54,45	3,615	4,425	0,045
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	0,6
2-Й ЗАВТРАК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Хлопья в ассортименте	30	93,80	6,5565	0,459	15,8595
Йогурт	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**1140**	**1108,89**	**54,58**	**42,03**	**138,18**
ОБЕД	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Ассорти из свежих овощей б/г б/л	100	25,00	1,00	0,10	4,50
Хлеб пшеничный (формовой)	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Хлеб ржаной		92,00	2,80	0,40	19,60
Щи из свежей капусты б/г б/л	250	87,25	4,90	4,43	6,96
Гуляш из говядины б/г б/л	100	149,17	11,10	10,69	2,16
Каша гречневая рассыпчатая б/г б/л	180	285,24	10,51	5,66	48,07
Компот из свежезамороженных ягод	200	40,46	0,08	0,03	9,97
Детокс Вода		3,19	0,18	0,02	0,57
ИТОГО ЗА ОБЕД	**870**	**790,32**	**33,77**	**22,52**	**113,02**
ПОЛДНИК	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Московская булочка	60	181,44	3,77	2,50	36,00
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**	**346,93**	**12,68**	**6,74**	**58,97**
УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Салат столичный	100	89,71	8,31	1,88	9,88
Котлета пожарская	100	198,99	17,26	7,73	15,09
Картофель запеченный (соломка)	180	168,58	4,05	0,63	36,68
Хлеб в ассортименте	40	108,00	3,20	1,20	21,20
Чай-заварка (черный\зеленый) без сахара	200	2,40	0	0	1
2-Й УЖИН	**ВЕС (ГР)**	**ККАЛ**	**Б**	**Ж**	**У**
Кисломолочный напиток	200	111,20	8,20	4,00	10,60
Печенье в ассортименте	60	288,00	4,20	15,00	34,20
ИТОГО ЗА УЖИН	**880**	**966,8834**	**45,2168**	**30,447**	**128,2488**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**2370**	**2246,14**	**101,02**	**71,29**	**310,17**