

Приложение № 2 к Договору
№ 07/25 от 07.07.2025 г.

20-дневное цикличное меню

День 1

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	143,5	3,5/6,1/18,5	200
Яйцо вареное	63	5,1/4,6/0,3	50
Вареники с картофелем и маслом сливочным со сметаной	177,8	5,3/4,6/24	150
Бутерброд с ветчиной и овощами	65,5	2,8/3,9/4,5	50
Масло сливочное / джем ягодный	748	0,5/82,5/0,8	10
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Напиток каркаде с сахаром / без сахара	16	0,9/0,1/3	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп куриный с вермишелью	22,8	1,8/0,4/3	250
Суп-пюре из томатов с гренками	234,32	13,9/7,7/132,6	250/10
Вторые блюда			
Сметанный соус	265,4	3,4/23,4/10,7	40
Говядина тушеная в томатном соусе	232	16,8/18,3/0	100
Мясные шарики "Польпетте"	260	18/20/0	100
Гарниры			
Картофель запеченный с прованскими травами	170,1	1,8/11,4/16	150
Гречка отварная с маслом	103,2	2,6/2,4/17,4	150
Напитки			
Напиток из облепихи	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Морковный маффин	50,4	0,5/0,4/13,6	80
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Ягодный морс			200

День 2

	ккал	БЖУ, 100 г	ВЫХОД, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная манная с маслом сливочным	143,5	3,5/6,1/18,5	200
Омлет запеченный с сыром	183	18,6/3,6/18,2	100
Мюсли / хлопья в ассортименте	363	6,9/2,5/83,6	50
Масло сливочное/джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Молоко	59	2,9/3,2/4,7	150
Печенье злаковое			35
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп гороховый с говядиной	22,8	1,8/0,4/3	250
Суп овощной с гречками	35,9	17/5/55,8	250/10
Вторые блюда			
Сметанный соус	265,4	3,4/23,4/10,7	40
Треска с соусом терияки томлёная с овощами	90	6/3,7/8	100
Тушеный картофель с цыпленком	117,2	14,1/5,2/2,6	225
Гарниры			
Микс из капусты на пару	43	4,8/0/8	150
Рис отварной	44,9	1,4/2,1/5,4	150
Напитки			
Компот из свежих фруктов	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Вишневый сочник			50
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Кисломолочный продукт			200

День 3

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	118	4,2/2,3/21,6	200
Запеканка из творога	141,2	0,9/5,8/21,1	100
Сгущенное молоко/ Сметана	66	0,08/7,25/0,13	20
Ветчина из индейки	134,3	12,3/7,2/5,2	20
Масло сливочное/джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Йогурт питьевой	280	1,5/11,5/2,7	95
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Борщ с капустой и курицей	22,8	1,8/0,4/3	250
Сметана порционная	136	10,6/3,5/7,1	20
Суп овощной с цветной капустой и гренками			250/10
Вторые блюда			
Соус красный	265,4	3,4/23,4/10,7	40
Котлета рубленая из птицы	238	15,2/13,6/13,5	100
Говядина отварная	195	25,3/10,4/0	75
Гарниры			
Паста отварная	116	2,2/0,5/24,9	150
Кабачки запеченные с томатами	39,9	0,6/2,2/5,2	150
Напитки			
Напиток клюквенный	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	20/20
Полдник			
Круассан с ягодной начинкой	443	5,8/51,1/23,9	70
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Сок в ассортименте			200

День 4

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	135,8	4,4/7,1/13,5	200
Сосиска отварная			100
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Мюсли / хлопья в ассортименте	363	6,9/2,5/83,6	50
Молоко	59	2,9/3,2/4,7	150
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп-харчо с мясом	75	3,1/4,5/5,5	250
Суп-пюре из овощей с гренками	4	0,6/0,2/0	250/10
Вторые блюда			
Соус			40
Стейк из красной рыбы под овощным маринадом	230	21,8/14,1/0	100
Филе цыпленка запеченное	193,8	18,5/6,8/14,2	100
Гарниры			
Баклажаны запеченные	157	1/14,4/6,8	150
Картофель отварной с маслом растительным и зеленью	79,8	3,2/4/7,7	150
Напитки			
Компот из свежих фруктов	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Пицца			70
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200

День 5

	ккал	БЖУ, 100 г	ВЫХОД, Г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	111,9	4,2/2,1/19,5	200
Оладьи / Блинчики	201	7,4/8,9/24,5	100
Сгущенное молоко / Сметана	66	0,08/7,25/0,13	20
Сыр	301,5	21,2/23,4/3,02	20
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп картофельный с чечевицей и говядиной	22,8	1,8/0,4/3	250
Суп овощной со сладким перцем	54	1,3/1,2/9,51	250
Вторые блюда			
Сливочный соус	78	1,9/5,7/5,2	40
Куриное филе на гриле	232	16,8/18,3/0	75
Котлета "Домашняя"	238	15,2/13,6/13,5	100
Гарниры			
Микс овощей			150
Паста спагетти	111	3,4/0,4/23	150
Напитки			
Напиток из шиповника	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	16	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Малиновая слойка	378,2	5,3/17,3/51,1	70
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Сок в ассортименте			200

День 6

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	143,5	3,5/6,1/18,5	200
Яйцо отварное			
Бутерброд с ветчиной и овощами	65,5	2,8/3,9/4,5	
Запеканка из творога с курагой	141,2	0,9/5,8/21,1	150
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Печенье со злаками	420	8/13/67	32
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Чай фруктовый	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп-лапша с курицей	22,8	1,8/0,4/3	250
Суп овощной с фасолью	4	0,6/0,2/0	200
Вторые блюда			
Соус "Романеско"	48	1,1/6,2/2	40
Цыпленок ВОК с овощами	117,2	14,1/5,2/2,6	100
Котлеты из говядины	260	18/20/0	100
Гарниры			
Картофельное пюре	106	2,5/4,2/14,7	150
Кабачки гриль	39,9	0,6/2,2/5,2	150
Напитки			
Напиток ягодный	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Круассан с начинкой	443	5,8/51,1/23,9	70
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Чай с сахаром/без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200

День 7

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная манная с маслом сливочным	79,3	3,4/2,3/11,6	200
Омлет натуральный	128	8,7/9,2/2,7	150
Гренки с сыром	278	14,7/19,2/12,4	35
Мюсли / Хлопья в ассортименте	351	9/71,1/3,4	50
Масло сливочное / Джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Молоко	155,2	5,8/5/9,6	150
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Уха сливочная с красной рыбой	22,8	1,8/0,4/3	250
Щи из шпината с яйцом			250
Вторые блюда			
Соус			
Говядина тушеная в сливочном соусе	232	16,8/18,3/0	100
Биточек из куриного филе запеченный с сыром	220	18,6/12,2/8,7	100
Гарниры			
Рис отварной	36	0,9/0,2/8,1	150
Овощной микс			150
Напитки			
Напиток лимонный с мятой	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Творожная ватрушка	339	7,9/9,4/55,5	50
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Напиток каркаде с сахаром / без сахара	16	0,9/0,1/3	200

День 8

	ккал	БЖУ, 100 г	ВЫХОД, Г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	143,5	3,5/6,1/18,5	200
Вареники в ассортименте со сметаной	210	10,0/8,0/25	150/10
Бутерброд с ветчиной и овощами	278	14,7/19,2/12,4	40
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп рыбный			250
Сметана порционная	41,2	0,5/4/0,7	20
Суп картофельный с горохом	4	0,6/0,2/0	250
Вторые блюда			
Соус			40
Шашлычок из куриного филе	117,2	14,1/5,2/2,6	100
Котлета "Домашняя"	119,3	4,8/6,6/10,9	100
Гарниры			
Паста отварная	116	2,2/0,5/24,9	150
Капуста тушеная	84,9	5,2/3,1/8,9	150
Напитки			
Напиток из клубники	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Вишневый сочник	460	8/18,0/67,0	50
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Кисломолочный продукт			200

День 9

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная "Четыре злака" с маслом сливочным	143,5	3,5/6,1/18,5	200
Блинчики с ветчиной и сыром / Оладьи со сгущенным молоком	363	6,9/2,5/83,6	100
Сыр	134,3	12,3/7,2/5,2	20
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Рассольник «Ленинградский» с говядиной	61	2/4,7/2,8	250
Минестроне	66,8	4,2/3,4/5,3	250
Вторые блюда			
Куриные биточки	153	30,4/3,5/0	100
Сметана порционная	41,2	0,5/4/0,7	20
Пельмени домашние с маслом сливочным	275	11,9/12,4/29	200
Гарниры			
Тыква запеченная с прованскими травами	215	2,6/17,4/5,8	150
Каша гречневая отварная	99	2/2,8/17,5	150
Напитки			
Напиток из шиповника	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Кекс шоколадный			50
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Чай с сахаром / без сахара	21,7	0,2/0,1/4,7	200

День 10

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная "Дружба"	143,5	3,5/6,1/18,5	200
Сырники из творога	300	13/19,4/19,6	100
Сгущенное молоко / Сметана порционная	66	0,08/7,25/0,13	20
Бутерброд с сыром и овощами	65,5	2,8/3,9/4,5	50
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Йогурт питьевой	41	0,9/3,8/4,5	95
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Щи из шпината с мясом и яйцом	22,8	1,8/0,4/3	250
Сметана порционная	41,2	0,5/4/0,7	20
Крем-суп из свежих овощей с гренками	4	0,6/0,2/0	250/10
Вторые блюда			
Плов с говядиной	176,11	8,77/5,33/23,68	225
Цыпленок томленный с ароматными травами	238	15,2/13,6/13,5	75/45
Гарниры			
Паста отварная	111	3,4/0,4/23	150
Рататуй из свежих овощей с тимьяном	37,8	0,9/1,6/5	150
Напитки			
Компот из свежих фруктов	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Сосиска в тесте			70
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Сок в ассортименте	39,8	0,6/0,2/9	200

День 11

	ккал	БЖУ, 100 г	ВЫХОД, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная гречневая / на воде	118	4,2/2,3/21,6	200
Сосиски отварные / Треугольник из лаваша	141,2	0,9/5,8/21,1	150
Сыр	301,5	21,2/23,4/3,02	20
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Сухофрукты в ассортименте			20
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи , фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Борщ с говядиной	22,8	1,8/0,4/3	250
Суп летний овощной	4	0,6/0,2/0	250
Вторые блюда			
Соус			40
Митболы в соусе из овощей со спелыми томатами	232	16,8/18,3/0	100
Цыпленок в кисло-сладком соусе по-тайски	260	18/20/0	75/45
Гарниры			
Картофель черри запеченный	170,1	1,8/11,4/16	150
Рис отварной	103,2	2,6/2,4/17,4	150
Напитки			
Напиток каркаде	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Круассан с сыром	414	9,2/20,9/44,4	70
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Ягодный напиток			

День 12

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	130,4	4,3/3,7/20,5	200
Блинчики с ягодным соусом	141,2	0,9/5,8/21,1	100
Мюсли, хлопья в ассортименте	363	6,9/2,5/83,6	50
Яйцо отварное			
Ветчина из индейки	134,3	12,3/7,2/5,2	20
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Молоко	59	2,9/3,2/4,7	150
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп гороховый с курицей	300	12/4,5/46	250
Суп-пюре сырный с гренками	234,32	13,9/7,7/132,6	250/10
Вторые блюда			
Соус сливочный со шпинатом	78	1,9/5,7/5,2	40
Филе рыбы запеченное под овощным маринадом	90	6/3,7/8	100
Котлета из индейки	260	18/20/0	100
Гарниры			
Овощи гриль			150
Гречка отварная с маслом	107,8	3,1/4,3/15,1	150
Напитки			
Компот из свежих фруктов	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Маффин морковный	392	7/20/46	50
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Сок в ассортименте			200

День 13

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	135,8	4,4/7,1/13,5	200
Омлет с сыром / Яйцо отварное	183	18,6/3,6/18,2	100
Бутерброд с запеченным цыпленком	278	14,7/19,2/12,4	50
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Щи из свежей капусты с курицей	22,8	1,8/0,4/3	250
Суп картофельный	4	0,6/0,2/0	250
Вторые блюда			
Соус			40
Митболы с соусом красный	117,2	14,1/5,2/2,6	100
Куриное филе запеченное	265,4	3,4/23,4/10,7	100
Гарниры			
Паста отварная	111	3,4/0,4/23	150
Капуста брокколи припущенная	30	3/0,00/5	150
Напитки			
Напиток клюквенный	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Улитка с изюмом	278	14,7/19,2/12,4	50
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Ягодный морс			

День 14

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная манная с маслом сливочным	111,9	4,2/2,1/19,5	200
Оладьи	71,7	5,2/4,3/2,8	100
Сгущенное молоко / Сметана	66	0,08/7,25/0,13	20
Ветчина из индейки	134,3	12,3/7,2/5,2	20
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп-лапша куриная	22,8	1,8/0,4/3	250
Суп-пюре из сезонных овощей с гренками	55	2,3/3,5/3,7	250/10
Вторые блюда			
Соус "Томатный с тимьяном"	48	1,1/6,2/2	40
Котлета "Пожарская" из куриного филе	118,8	6/4,7/13,4	100
Лазанья мясная	238	15,2/13,6/13,5	150
Гарниры			
Картофель запеченный с паприкой			150
Рис отварной			150
Напитки			
Напиток из шиповника	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	16	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Кесадила			70
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Кисломолочный продукт			200

День 15

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	143,5	3,5/6,1/18,5	200
Запеканка из творога с курагой	183	18,6/3,6/18,2	150
Сгущенное молоко / Сметана	66	0,08/7,25/0,13	20
Горячие тосты с сыром			
Масло сливочное / Джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Йогурт	41	0,9/3,8/4,5	95
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп-харчо с говядиной	22,8	1,8/0,4/3	250
Крем-суп из брокколи с гренками	4	0,6/0,2/0	250/10
Вторые блюда			
Соус			40
Запеченная курица в сливочном соусе	232	16,8/18,3/0	75
Котлета "Московская"	260	18/20/0	100
Гарниры			
Кабачки запеченные	27	3/0,4/4	150
Запеченные дольки картофеля с укропом	106	2,5/4,2/14,7	150
Напитки			
Компот из сухофруктов	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Творожный кекс	196	7,8/10,1/19,2	50
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Сок в ассортименте	39,8	0,6/0,2/9	200

День 16

	ккал	БЖУ, 100 г	ВЫХОД, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная ячневая	129,2	3,5/1,5/25,4	200
Оладьи / Блинчики	71,7	5,2/4,3/2,8	100
Сметана / Сгущенное молоко	41,2	0,5/4/0,7	20
Ветчина из индейки	134,3	12,3/7,2/5,2	20
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп куриный с зеленью	22,8	1,8/0,4/3	250
Юшка с кабачками и томатами	4	0,6/0,2/0	250
Вторые блюда			
Филе куриное на гриле	62,5	9,8/1,6/2,2	75
Соус "Болоньезе"			100
Гарниры			
Спагетти отварные	111	3,4/0,4/23	150
Баклажаны тушеные	143,7	3,9/4,3/18,3	150
Напитки			
Напиток из клубники	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Слойка с клубникой	308,1	6,4/13/41,7	50
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Кисломолочный продукт			200

День 17

	ккал	БЖУ, 100 г	ВЫХОД, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная манная с маслом сливочным	79,3	3,4/2,3/11,6	200
Сырники из творога			120
Сметана / Сгущенное молоко	41,2	0,5/4/0,7	20
Бутерброд с ветчиной и свежими овощами	278	14,7/19,2/12,4	40
Масло сливочное	748	0,5/82,5/0,8	10
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Рассольник с мясом	22,8	1,8/0,4/3	250
Суп-пюре морковный с гренками	4	0,6/0,2/0	250/10
Вторые блюда			
Рыба запеченная в яйце	111	23/0,1/0	100
Митболы с говядиной приготовленные на пару	204,9	20/12,9/2,3	100
Соус томатный	56	1/3,8/4,1	40
Гарниры			
Морковь-мини на пару	39,9	0,6/2,2/5,2	150
Картофель запеченный с укропом	125,5	4,75/20,3/21,73	150
Напитки			
Компот из свежих фруктов	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Сочник с творогом	339	7,9/9,4/55,5	50
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200

День 18

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная "Дружба"	111,9	4,2/2,1/19,5	200
Вареники в ассортименте со сметаной / Блинчики с ветчиной и сыром	342	16,3/29,7/2,6	150/100
Сыр	301,5	21,2/23,4/3,02	20
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп чечевичный с говядиной	22,8	1,8/0,4/3	250
Суп картофельный	4	0,6/0,2/0	250
Вторые блюда			
Соус			40
Запеченная говядина с овощами	110,3	7,2/7,4/3,3	75
Котлеты из индейки	238	15,2/13,6/13,5	100
Гарниры			
Кабачки гриль	39,9	0,6/2,2/5,2	150
Рис отварной	89,1	1,3/6,3/7,3	150
Напитки			
Компот из сухофруктов	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Круассан с сыром	305	16/13/30	160
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Ягодный напиток			

День 19

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная рисовая	111,9	4,2/2,1/19,5	200
Запеканка творожная / творожное суфле	144,4	7,9/3,3/21,7	120
Сметана / Сгущенное молоко	41,2	0,5/4/0,7	20
Мини-сэндвич в ассортименте	65,5	2,8/3,9/4,5	50
Масло сливочное / джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / злаковый	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи , фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Суп рыбный "Норвежский"	97,6	26,0/8,3/32,0	250
Суп-пюре из кабачков с гренками	234,32	13,9/7,7/132,6	250
Вторые блюда			
Соус			40
Говядина томленая с овощами	232	16,8/18,3/0	100
Филе цыпленка с сливочным соусом с брокколи	231	23,9/15/0	100
Гарниры			
Гречка отварная с маслом	107,8	3,1/4,3/15,1	150
Рагу овощное	27	3/0,4/4	150
Напитки			
Напиток из вишни	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	16	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Лимонный сочник			50
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Напиток каркаде с сахаром / без сахара	16	0,9/0,1/3	200

День 20

	ккал	БЖУ, 100 г	выход, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная "Четыре злака"	143,5	3,5/6,1/18,5	200
Скрэмбл с помидорами / омлет с помидорами	148,2	4,2/1,9/29,4	120
Мюсли /хлопья в ассортименте	363	6,9/2,5/83,6	50
Молоко	59	2,9/3,2/4,7	150
Масло сливочное / Джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Щи с капустой и мясом	22,8	1,8/0,4/3	250
Сметана порционная	41,2	0,5/4/0,7	20
Гаспачо из свежих томатов	4	0,6/0,2/0	250
Вторые блюда			
Мясные шарики с соусом			100
Куриное филе гриль	153	30,4/3,5/0	75
Соус "Датский"	48	1,1/6,2/2	40
Гарниры			
Паста отварная	117,2	2,8/2,2/20,8	150
Картофель черри	45,3	1,7/2/5,2	150
Напитки			
Компот из свежих фруктов	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Пицца			70
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Сок в ассортименте	34	0,9/0,1/3	200

День 20

	ккал	БЖУ, 100 г	ВЫХОД, г
Основное меню			
Завтрак			
Каша молочная "Четыре злака"	143,5	3,5/6,1/18,5	200
Скрэмбл с помидорами / омлет с помидорами	148,2	4,2/1,9/29,4	120
Мюсли /хлопья в ассортименте	363	6,9/2,5/83,6	50
Молоко	59	2,9/3,2/4,7	150
Масло сливочное / Джем	748	0,5/82,5/0,8	10
Какао с молоком / Молоко альтернативное	66	5/3,2/3,5	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Обед			
Салат-Бар			
Соус			40
Свежие овощи, фрукты в ассортименте	179	16,7/10,7/3,6	100
Первые блюда			
Щи с капустой и мясом	22,8	1,8/0,4/3	250
Сметана порционная	41,2	0,5/4/0,7	20
Гаспачо из свежих томатов	4	0,6/0,2/0	250
Вторые блюда			
Мясные шарики с соусом			100
Куриное филе гриль	153	30,4/3,5/0	75
Соус "Датский"	48	1,1/6,2/2	40
Гарниры			
Паста отварная	117,2	2,8/2,2/20,8	150
Картофель черри	45,3	1,7/2/5,2	150
Напитки			
Компот из свежих фруктов	21,7	0,2/0,1/4,7	200
Чай с сахаром / без сахара	39,8	0,6/0,2/9	200
Лимон	34	0,9/0,1/3	10
Хлеб пшеничный / ржаной / бородинский	238,9	6,5/0,8/52,2	40
Полдник			
Пицца			70
Фрукт в ассортименте	36	0,9/0,2/8,1	100
Сок в ассортименте	34	0,9/0,1/3	200

Заказчик:
НОЧУ «Британская международная школа»
Заместитель генерального директора



Исполнитель:
ИП Юсупова Л.Н.



ИП Юсупова Л.Н./

Handwritten signature