

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костянян

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Грант"



Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15	119	2,035	6,55	13
	гор.блюдо	Каша «Дружба» молочная с маслом	200 5	391,12	13,7	16,2	57,33
	гор.блюдо 1	Омлет	200	124,93	15,06	15,59	4,81
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
Обед	закуска	Салат Винегрет	100	125,1	1,43	10,04	7,29
	1 блюдо 2	Суп с вермишелью с фрикадельками	250	80,1	4,38	2,26	23,56
	гарнир	Картофель запеченный	200	202	1,6	5,1	6,4
	2 блюдо 2	Грудки индейки по-строгановски	100/25	181,88	12,88	9,44	10,44
	гарнир	Рис отварной с маслом	200	233,40	8,92	7,68	32,20
	напиток	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6
	напиток	Чай с сахаром, с курагой	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65
Полдник	выпечка	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15
	напиток	Сок	200	84,8	1	0	20,2
	фрукты	Фрукт груша	130	34,9	0,4	0,4	9,8
Ужин	закуска	Салат из свежей капусты с маслом	100	87,4	1,41	5,08	9,02
		Мясо отварное (кусковое)	100				
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	135,44	4,45	5,07	23,73
	гарнир	Булгур с овощами	200	150	6	5,2	20
	напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	36,44	0,48	0	8,88
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	напиток	Кисломолочная продукция (йогурт)	200	167,5	2,8	4	4,2
Ужин 2	ПР	Кондитерские изделия (пряники)	50	98	1,92	1,12	11,08

зам. директора по интернату

мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"

зав.директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костанян

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Грант"

Е.А.Игулина

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15	119	2,035	6,55	1,3	
	гор.блюдо 1	Каша манная молочная с маслом	200/5	387,29	19,1	15,07	68,3	
	гор.блюдо 1	Запеканка из творога с повидлом	180	323,43	24,15	11,843	32,115	
	гор.напиток	Какао с молоком	200	28,2	0,18	0	32,6	
Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоком	100	125,1	1,43	10,04	7,29	
	1 блюдо 1	Суп чечевичный	250	312,368	3,517	15,84	12,9	
	2 блюдо 2	Горбуша, тушенная в томате с овощами	100	124	6,36	8,23	34,503	
	2 блюдо 1	Плов из птицы	200	172,1	5,78	18,02	20,02	
	гарнир	Вермишель отварная с маслом	200	256,3	5,65	0,67	31,32	
	напиток	Компот из сухофруктов	200	119,52	0,59	0,081	28,81	
	напиток	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	165	6,6	1,2	49,8	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65	
Полдник	выпечка	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15	
	напиток	Сок	200	84,8	1	0	20,2	
	фрукты	Фрукт яблоко	130	22,69	0,45	0,45	4,54	
Ужин	закуска	Ассорти овощное	100	41,8	1,49	2,6	3,13	
	2 блюдо 1	Курица запеченная (кусовая)	100	122,72	10,45	7,76	2,83	
	гарнир	Пшеничная каша	200	190,7	5,7	6,8	22,2	
	гарнир	Картофельное пюре с маслом	200/5	131,67	3,69	2,79	23,13	
	напиток	Чай с сахаром, с курагой	200	28,2	0,18	0	32,6	
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,6	1,2	49,8	
Ужин 2	напиток	Кисломолочная продукция (ряженка)	180	56	2,8	3,2	4,2	
	ПР	Кондитерские изделия (печенье)	40	26	0,7	0,6	5,1	

зам. директора по интернату
мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"
зав.директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

"СОГЛАСОВАНО"

А.А.Костянян

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Грант"

Е.А.Шклина



Прием пищи	Раздел	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15		119	2,035	6,55	14,8
		Блины						
	гор.блюдо	Омлет	200	124,93	15,06	15,59	4,81	
Обед	напиток	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	
	закуска	Салат морковный с апельсинами	100	89	1	6,1	7,5	
	1 блюдо 1	Суп гороховый с фрикадельками	250	94,65	3,46	4,07	11,07	
	2 блюдо 1	Курица запеченная	100	238,05	6,39	8,1	28,56	
	2 блюдо 2	Гуляш из говядины	100	202	1,6	5,1	6,4	
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	121,9	4	3,8	17,8	
	гарнир	Спагетти с маслом	200	256,3	5,65	0,67	31,32	
	напиток	Компот из свежих фруктов	200	132,80	0,66	0,09	32,01	
	напиток	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65	
Полдник	выпечка	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15	
	напиток	Сок	200	84,8	1	0	20,2	
	фрукты	Фрукт апельсин	130	34,9	0,4	0,4	9,8	
Ужин	закуска	Салат из кукурузы, с луком, с маслом	100	41,8	1,49	2,6	3,13	
	2 блюдо 1	Сосиски отварные	100	152,6	6,12	14,8	4,2	
	2 блюдо 2	Картофель запеченный	200	202	1,6	5,1	6,4	
	2 блюдо 2	Ежики паровые в сметанном соусе	100/50	245,63	15,75	12,19	18,19	
	напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6	
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
Ужин 2	напиток	Кисломолочная продукция (кефир)	200	167,5	2,8	4	4,2	
	ПР	Кондитерские изделия (вафли)	40	98	1,7	4,4	12,8	

зам. директора по интернату
мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"
зав.директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костанян

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Грант"

Е.А.Шулина

ГАОУ "Лицей Иннополис"		Отд./корп	День				
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15	119	2,035	6,55	13
	гор.блюдо	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	0,28
	гор.блюдо	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	323,43	24,15	11,84	32,12
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
Обед	закуска	Салат из свежей капусты с морковью	100	87,4	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо 2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и	250/5	174,88	9,18	9,45	13,03
	2 блюдо 1	Фрикассе из куринной грудки	100	218,7	15,06	15,59	4,81
	2 блюдо 2	Тефтели говяжьи соусом	100	233,80	15,90	25,90	12,60
	гарнир	Картофельное пюре с маслом	200/5	131,67	3,69	2,79	23,13
	гарнир	Рис отварной	200	190,7	5,7	6,8	22,2
	напиток	Компот из сухофруктов	200	119,52	0,59	0,08	28,81
	напиток	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65
	выпечка	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15
	напиток	Кисель	200	84,8	1	0	20,2
Полдник	фрукты	Банан	130	22,69	0,45	0,45	4,54
	закуска	Помидоры порционные	100	41,8	1,49	2,6	3,13
	2 блюдо 1	Лагман	200	302	12,6	5,1	16,4
Ужин	2 блюдо 2	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	124	6,36	8,23	34,503
	гарнир	Овощи на пару (брокколи)	200	150	6	5,2	20
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	напиток	Кисломолочная продукция (йогурт)	200	136,54	4,5	4,52	19,1
Ужин 2	ПР	Кондитерские изделия (пряники)	50	98	1,92	1,12	11,08

зам. директора по интернату

мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"

зав.директора ООО "Грант"

А.О.Цепуль



"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костаян

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Грант"

Е.А.Шулина

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		ГАОУ "Лицей Иннополис"	Отд./корп			День	5 день
		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15	119	2,035	6,55	13
	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200	350,64	12,4	12,3	60,13
	гор.блюдо 1	Запеканка из творога с повидлом	180	251,56	18,78	9,21	24,98
Обед	гор.напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
	закуска	Салат Винегрет	100	125,1	1,43	10,04	7,29
	1 блюдо 1	Суп гречневый с курицей	250	125,12	6,55	15,5	13,15
	1 блюдо 2	Треугольник с бульоном	200	324	12,3	13,85	37,15
	2 блюдо 1	Курица запеченная (кусковая)	100	122,72	10,45	7,76	2,83
	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	256,3	5,65	0,67	31,32
	напиток	Кисель	200	119,52	0,59	0,08	28,81
	напиток	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65
	выпечка	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15
Полдник	напиток	Чай с сахаром с курагой	200	28,2	0,18	0	32,6
	фрукты	Фрукт груша	130	34,9	0,4	0,4	9,8
	закуска	Ассорти овощное	100	41,8	1,49	2,6	3,13
Ужин	2 блюдо 1	Плов из птицы	200	172,1	5,78	18,02	20,02
	гарнир	Картофель запеченный	200	202	1,6	5,1	6,4
	2 блюдо 2	Котлеты говяжьи в красном соусе	100	203,8	14,6	12,9	32,6
	напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	напиток	Кисломолочная продукция (ряженка)	200	167,5	2,8	4	4,2
Ужин 2	ПР	Кондитерские изделия (печенье)	50	98	1,92	1,12	11,08

зам. директора по интернату
мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"
зам.директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костянин

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Грант"

Е.А.Шукина



ГАОУ "Лицей Иннополис"			Отд./корп			День	
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15	119	2,035	6,55	13
	гор.блюдо 1	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	0,28
	гор.блюдо 2	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	391,12	13,7	16,2	57,33
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
Обед	закуска	Салат Летний (капуста и свежий огурец)	100	54,90	0,60	6,22	0,40
	1 блюдо 2	Борщ со сметаной, с мясом	250/5	174,88	9,18	9,45	13,03
	2 блюдо 1	Гуляш из куриной грудки	100	218,7	15,06	15,59	4,81
		Мясо отварное(говядина)					
	гарнир	Овонци на пару	200	150	6	5,2	20
	гарнир	Картофельное пюре с маслом	200/5	131,67	3,69	2,79	23,13
	напиток	Компот из свежих яблок	200	119,52	0,59	0,08	28,81
	напиток	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65
Полдник	выпечка	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15
	напиток	Сок	200	84,8	1	0	20,2
	фрукты	Фрукт яблоко	130	22,69	0,45	0,45	4,54
Ужин	закуска	Огурцы свежие порционные	100	40,4	0,8	0,18	8,62
	2 блюдо 2	Вермишель с маслом	200/5	256,3	5,65	0,67	31,32
	2 блюдо	Курица в сухарях	100	238,05	6,39	8,1	28,56
	напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
Ужин 2	напиток	Кисломолочная продукция (кефир)	200	100	3,8	4,1	8
	ПР	Кондитерские изделия (вафли)	40	26	0,7	0,6	5,1

зам. директора по интернату
мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"
зав.директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костанян

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Грант"

Е.А.Шулина

ГАОУ "Лицей Иннополис"			Отд./корп			День	7 день
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15	119	2,035	6,55	13
	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200 5	350,64	12,4	12,3	60,13
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
Обед	закуска	Салат из свежей капусты с маслом	100	87,4	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо 2	Суп гороховый с курицей	250	153,62	6,95	5,22	13,15
	2 блюдо	Нагетсы куриные	100	174,54	11,33	11,39	6,65
	гарнир	Рис отварной с маслом	200	233,40	8,92	7,68	32,20
	напиток	Компот из сухофруктов	200	119,52	0,59	0,08	28,81
	напиток	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65
Полдник	выпечка	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15
	напиток	Чай с сахаром с курагой	200	28,2	0,18	0	32,6
	фрукты	Фрукт киви	130	34,9	0,4	0,4	9,8
Ужин	закуска	Огурцы соленные	100	40,4	0,8	0,18	8,62
	2 блюдо 1	Сосиски отварные	100	152,6	6,12	14,8	4,2
	гарнир	Овощи на пару (фасоль)	200	202	1,6	5,1	6,4
	гарнир	Макаронные изделия отварные с сыром	200	256,3	5,65	0,67	31,32
	напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
Ужин 2	напиток	Кисломолочная продукция (йогурт)	200	167,5	2,8	4	4,2
	ПР	Кондитерские изделия (пряники)	50	98	1,92	1,12	11,08

зам. директора по интернату
мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"
зав.директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костанян

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Грант"

Е.А.Пепуль

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15	119	2,035	6,55	13
	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	200 5	310,7	13,14	13,02	70,29
	гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом	140	251,56	18,78	9,21	24,98
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
Обед	закуска	Салат Винегрет	100	125,1	1,43	10,04	7,29
	1 блюдо 2	Суп - лапша с курицей	250/10	80,1	4,38	2,26	23,56
	2 блюдо 2	Грудки индейки по-строгановски	100/25	181,88	12,88	9,44	10,44
	2 блюдо 2	Горбуша, тушенная с овощами	100	124	6,36	8,23	34,503
	гарнир	Картофель запеченный	200	202	1,6	5,1	6,4
	напиток	Кисель	200	119,52	0,59	0,08	28,81
	напиток	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65
Полдник	выпечка	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15
	напиток	Сок	200	84,8	1	0	20,2
	фрукты	Фрукт банан	130	22,69	0,45	0,45	4,54
Ужин	закуска	Помидоры порционные	100	41,8	1,49	2,6	3,13
		Мясо отварное (говядина)					
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	172,1	5,78	18,02	20,02
	гарнир	Гороховое пюре с маслом	100	124	6,36	8,23	34,503
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
Ужин 2	напиток	Кисломолочная продукция (ряженка)	200	100	3,8	4,1	8
	ПР	Кондитерские изделия (печенье)	40	98	1,7	4,4	12,8

зам. директора по интернату
мед. работник ГАОУ "Лицей Иннополис"
зам. директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль

"СОГЛАСОВАНО"

А.А.Костанян

Директор ООО "Грант"

E.A.Ily

А.О.Пепуль

А.О.Пепуль

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костанян

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Грант"

Е.А.Пепуль

Присм пищи	Раздел	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15		119	2,035	6,55	13
	гор.блюдо	Каша рисовая молочная с маслом	200/5		506,3	15,4	18,1	52,7
	гор.блюдо	Омлет	200		124,93	15,06	15,59	4,81
	гор.напиток	Чай с сахаром	200		28,2	0,18	0	32,6
Обед	закуска	Салат Летний	100		87,4	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо 1	Борщ с фасолью, с мясом	250/5		174,88	9,18	9,45	13,03
	2 блюдо 1	Гуляш из куриной грудки	100		218,7	15,06	15,59	4,81
	2 блюдо 2	Оладьи из печени	100		160,5	12,1	6,3	6,8
	гарнир	Картофель по-деревенски	200		190,7	5,7	6,8	22,2
	напиток	Напиток из шиповника	200		28,2	0,18	0	32,6
	напиток	Чай с сахаром, с курагой	200		28,2	0,18	0	32,6
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60		165	6,60	1,20	49,80
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50		107	3,66	0,8	19,65
	выпечка	Выпечка	75		153,62	6,95	5,22	13,15
Полдник	напиток	Сок	200		84,8	1	0	20,2
	фрукты	Фрукт груша	130		22,69	0,45	0,45	4,54
	закуска	Огурцы свежие порционные	100		40,4	0,8	0,18	8,62
Ужин	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200		202	1,6	5,1	6,4
	2 блюдо 1	Сосиски отварные	100		152,6	6,12	14,8	4,2
	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5		256,3	5,65	0,67	31,32
	напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		36,44	0,48	0	8,88
	хлеб	Хлеб пшеничный	60		165	6,60	1,20	49,80
	напиток	Кисломолочная продукция (йогурт)	200		56	2,8	3,2	4,2
Ужин 2	ПР	Кондитерские изделия (пряники)	40		26	0,7	0,6	5,1

зам. директора по интернату
мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"
зав.директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костянян

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Грант"

Е.А.Шулгина

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15		119	2,035	6,55	13
	гор.блюдо	Каша гречневая с маслом	200	5	506,3	15,4	18,1	52,07
	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140		251,56	18,78	9,21	24,98
	гор.напиток	Чай с сахаром	200		28,2	0,18	0	32,6
Обед	закуска	Салат Винегрет	100		125,1	1,43	10,04	7,29
	1 блюдо 2	Гороховый суп с фрикадельками						
	2 блюдо 1	Курица запеченная (кусовая)	250		215,13	7,219	22,526	25,03
	2 блюдо 2	Бефстроганов из говядины	100		203,8	14,6	12,9	32,6
	гарнир	Пшеничная каша	200		392,7	15,6	10	77,53
	гарнир	Спагетти отварные с маслом	200/5		256,3	5,65	0,67	31,32
	напиток	Компот из свежих яблок	200		132,80	0,66	0,09	32,01
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60		165	6,60	1,20	49,80
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50		107	3,66	0,8	19,65
	выпечка	Выпечка	75		153,62	6,95	5,22	13,15
Полдник	напиток	Сок	200		84,8	1	0	20,2
	фрукты	Фрукт киви	130		34,9	0,4	0,4	9,8
	закуска	Ассорти овощное	100		41,8	1,49	2,6	3,13
Ужин	2 блюдо 1	Лагман	200		437,4	30,12	31,18	9,62
	2 блюдо 2	Рыба тушеная	100		238,05	6,39	8,1	28,56
	гарнир	Овощи на пару (фасоль с морковью)	200		150	6	5,2	20
	напиток	Чай с сахаром	200		28,2	0,18	0	32,6
	хлеб	Хлеб пшеничный	60		165	6,60	1,20	49,80
	напиток	Кисломолочная продукция (ряженка)	200		167,5	2,8	4	4,2
Ужин 2	ПР	Кондитерские изделия (печенье)	40		98	1,7	4,4	12,8

зам. директора по интернату
мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"
зам.директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль

"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костянян

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Грант"



Прием пищи	Раздел	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15		119	2,035	6,55	13
		Блины						
	гор.напиток	Чай с сахаром	200		28,2	0,18	0	32,6
Обед	закуска	Салат из свежей моркови с маслом	100		40,4	1,08	0,18	8,62
	1 блюдо 1	Треугольники с бульоном	100/100		10	9,71	24,14	225,71
	1 блюдо 2	Суп картофельный с гречневой крупой с курицей	250		125,12	6,55	15,5	13,15
	2 блюдо 2	Ежики паровые в сметанном соусе	100/50		245,63	15,75	12,19	18,19
	2 блюдо 2	Котлеты говяжьи в красном соусе	100		203,8	14,6	12,9	32,6
	гарнир	Гречневая каша рассыпчатая	200		190,7	5,7	6,8	22,2
	гарнир	Гороховое пюре с маслом	100		124	6,36	8,23	34,503
	напиток	Компот из сухофруктов	180		119,52	0,59	0,08	28,81
	напиток	Напиток из шиповника	200		28,2	0,18	0	32,6
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60		165	6,60	1,20	49,80
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50		107	3,66	0,8	19,65
Полдник	выпечка	Выпечка	75		153,62	6,95	5,22	13,15
	напиток	Сок	200		84,8	1	0	20,2
	фрукты	Фрукт мандарин	130		22,69	0,45	0,45	4,54
Ужин	закуска	Салат из кукурузы, с луком, с маслом	100		41,8	1,49	2,6	3,13
	2 блюдо	Нагетсы куриные	100		174,54	11,33	11,39	6,65
	гарнир	Картофельное пюре	200		131,67	3,69	2,79	23,13
	хлеб	Хлеб пшеничный	60		165	6,60	1,20	49,80
Ужин 2	напиток	Кисломолочная продукция (кефир)	200		100	3,8	4,1	8
	ПР	Кондитерские изделия (вафли)	40		98	1,7	4,4	12,8

зам. директора по интернату
мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"
зав.директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костанян

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Грант"

Е.А.Шулина

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	День
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15	119	2,035	6,55		
	гор.блюдо	Каша «3 злака» молочная с маслом	200	5	306,3	15,4	18,1	
	гор.блюдо 1	Омлет	200		124,93	15,06	15,59	
	гор.напиток	Чай с сахаром	200		28,2	0,18	0	
Обед	закуска	Салат из свежей капусты со свеклой	100		87,4	1,41	5,08	
	1 блюдо 1	Суп гороховый с курицей	250		153,62	6,95	5,22	
	2 блюдо 1	Гуляш из говядины	100		202	1,6	5,1	
	2 блюдо 1	Плов	250		215,13	7,219	22,526	
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5		190,7	5,7	6,8	
	напиток	Напиток из шиповника	200		28,2	0,18	0	
	напиток	Чай с сахаром, с курагой	200		28,2	0,18	0	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60		165	6,60	1,20	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50		107	3,66	0,8	
Полдник	выпечка	Выпечка	75		153,62	6,95	5,22	
	напиток	Сок	200		84,8	1	0	
	фрукты	Фрукт яблоко	130		34,9	0,4	0,4	
Ужин	закуска	Помидоры порционные	100		41,8	1,49	2,6	
	2 блюдо 1	Запеканка картофельная с мясом	200		202	1,6	5,1	
	2 блюдо 2	Фрикассе из куриной грудки	100		218,7	15,06	15,59	
	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5		256,3	5,65	0,67	
	напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		36,44	0,48	0	
	хлеб	Хлеб пшеничный	60		165	6,60	1,20	
Ужин 2	напиток	Кисломолочная продукция (йогурт)	200		136,54	4,5	4,52	
	ПР	Кондитерские изделия (пряники)	50		98	1,92	1,12	

зам. директора по интернату
мед.работник ГАОУ "Лицей Иннополис"
зав.директора ООО "Грант"

А.О.Пенуль



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

А.А.Костанян

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Грант"

Е.А.Шулина



ГАОУ "Лицей Иннополис"			Отд./корп	День			
Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с маслом и сыром	25/15/15	119	2,035	6,55	14,15
	гор.блюдо	Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	0,28
	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	392,7	15,6	10	77,53
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
Обед	закуска	Салат Летний	100	87,4	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо 2	Борщ со сметаной, с мясом	250/5	174,88	9,18	9,45	13,03
	2 блюдо 1	Сосиски отварные	250	152	8,04	9,07	9,5
	2 блюдо 1	Запеканка картофельная с мясом	200	202	1,6	5,1	6,4
	гарнир	Пюре гороховое с маслом	200	190,7	5,7	6,8	22,2
	напиток	Компот из сухофруктов	200	119,52	0,59	0,08	28,81
	напиток	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65
	выпечка	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15
Полдник	напиток	Чай с сахаром с курагой	200	28,2	0,18	0	32,6
	фрукты	Фрукт банан	130	22,69	0,45	0,45	4,54
	закуска	Огурцы соленные	100	40,4	0,8	0,18	8,62
Ужин	2 блюдо 1	Курица запеченная (кусковая)	100	122,72	10,45	7,76	2,83
	гарнир	Овощи на пару	200	202	1,6	5,1	6,4
	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	256,3	5,65	0,67	31,32
	напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
	напиток	Кисломолочная продукция (ряженка)	200	167,5	2,8	4	4,2
Ужин 2	ПР	Кондитерские изделия (печенье)	40	26	0,7	0,6	5,1

зам. директора по интернату

мед. работник ГАОУ "Лицей Иннополис"

зав.директора ООО "Грант"

А.О.Пепуль