

"УТВЕРЖДАЮ" Директор ООО "Раздолье"

Е.А. Шулина



"СОГЛАСОВАНО"

Н.А. Сулимова



прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	1
									Отд./корп
Завтрак	2	1	Булочка с маслом и сыром	25 15 15	119	2,035	6,55	13	
			Гор.блюдо 340	200	124,93	15,06	15,59	4,81	
			Омлет	200/5	391,12	13,7	16,2	57,33	
Обед	1	1	Гор.блюдо 187	200	28,2	0,18	0	32,6	
			Гор.напиток 376	60	165	6,60	1,20	49,80	
			Хлеб	100	125,1	1,43	10,04	7,29	
			закуска 21	250	76,25	1,483	4,918	6,09	
			1 блюдо 1 88	250	80,1	4,38	2,26	23,56	
			1 блюдо 2 103	200	203,8	14,6	12,9	32,6	
			2 блюдо 1 297	100	203,8	14,6	12,9	32,6	
			2 блюдо 2 604	200	256,3	5,65	0,67	31,32	
			Гарнир 202	200	28,2	0,18	0	32,6	
			Напиток 538	200	28,2	0,18	0	32,6	
Полдник	1	1	Напиток 376	60	165	6,60	1,20	49,80	
			Хлеб бел. ПП	50	107	3,66	0,8	19,65	
			Хлеб черн. ПП	75	153,62	6,95	5,22	13,15	
			Выпечка 178	200	84,8	1	0	20,2	
Ужин	1	1	Напиток 389	130	34,9	0,4	0,4	9,8	
			Фрукты ПП	100	87,4	1,41	5,08	9,02	
			закуска 91	100	202	1,6	5,1	6,4	
			2 блюдо 1 294	100	203,8	14,6	12,9	32,6	
			2 блюдо 2 268	200	190,7	5,7	6,8	22,2	
			Гарнир 199	200	231,3	9,05	4,7	29,25	
Ужин 2	1	1	Гарнир 143	200	36,44	0,48	0	8,88	
			Напиток 377	60	165	6,60	1,20	49,80	
			Хлеб ПП	200	136,54	4,506	4,52	19,1	
Ужин 2	1	1	Напиток 385	50	98	1,81	1,14	11,08	
			ПП						

зам. Директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зам.директора ООО "Раздолье"

А.А.О. Петуль  
О.В. Бойкова  
М.Г. Субаева



"УТВЕРЖДАЮ" Директор ООО "Раздолье"

Е.А. Шулмина

"СОГЛАСОВАНО" Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

Н.А. Сулимова

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	блюдо	УТД./корт		Калорийность	День				
				Выход, г	г		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	222	Бутерброд с маслом и сыром	25	15	119	2,035	6,55	13		
			Хачапури из творога с помидором	180		323,43	24,15	11,84	32,12		
			гор.блюдо	180		387,29	19,1	15,07	68,3		
			гор.напиток	376		28,2	0,18	0	32,6		
			хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	60		165	6,60	1,20	49,80
			закуска	67	Салат из свежих овощей с яблоком	100		125,1	1,43	10,04	7,29
			1 блюдо 1	96	Суп рассольник со сметаной, с курицей	250		312,368	3,517	15,84	12,9
			1 блюдо 2	103	Суп овощной с курицей	250		287,64	1,135	9,93	41,55
			2 блюдо 1	291	Плов	200		215,13	7,219	22,526	25,03
			2 блюдо 2	234	Котлеты рыбные с соусом	100		160,5	12,1	6,3	6,8
Обед	гор.блюдо	202	Вермишель	200		256,3	5,65	0,67	31,32		
			гор.блюдо	202		119,52	0,59	0,08	28,81		
			напиток	349	Компот из сухофруктов	200		28,2	0,18	0	32,6
			напиток	538	Напиток из шиповника	200		165	6,60	1,20	49,80
			хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	60		107	3,66	0,8	19,65
			хлеб черн.	ПП	Хлеб ржаной	50		153,62	6,95	5,22	13,15
			Полдник	178	Выпечка	75		84,8	1	0	20,2
			напиток	389	Сок	200		34,9	0,69	0,69	6,99
			фрукты	ПП	Фрукты	200		41,8	1,49	2,6	3,13
			Ужин	закуска	ПП	Ассорти овощное	100		233,80	15,90	25,90
2 блюдо 1	278					463,56	19,9	16,13	40,49		
2 блюдо 2	234	Бефстроганов из говядины				200		131,67	3,69	2,79	23,13
гарнир	128	Картофельное пюре с маслом				200		28,2	0,18	0	32,6
напиток	376	Чай с сахаром, с куратой				60		165	6,60	1,20	49,80
Ужин 2	хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	180		56	2,035	6,55	13		
			напиток	386	Кисломолочная продукция	40		26	0,7	0,6	5,1

Зам. Директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зав.директора ООО "Раздолье"

А.О. Пепуль  
О.В. Бойкова  
М.Г. Субаева



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ООО "Раздолье"  
 Е.А. Шулина

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"  
 Н.А. Сулимова

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Отд./корп			День		
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	2	176	Путероруд с маслом и сыром	25 15 15	119	2,035	6,55	13	
			гор.блюдо 1	200/5	310,7	13,14	13,02	70,29	
			гор.блюдо 184	200/5	506,3	15,4	18,1	52,7	
			гор.напиток	200	28,2	0,18	0	32,6	
			хлеб	60	165	6,60	1,20	49,80	
			закуска	23	85	1,67	6	6,33	
Обед	102	149	Суп гороховый с кулдамой	250	153,62	6,95	5,22	13,15	
			1 блюдо 2	250	173,2	1,74	2,27	11,43	
			2 блюдо 1	100	238,05	6,39	8,1	28,56	
			2 блюдо 2	152	202	1,6	5,1	6,4	
			гарнир	330	121,9	4	3,8	17,8	
			гарнир	202	256,3	5,65	0,67	31,32	
			напиток	349	119,52	0,59	0,08	28,81	
			напиток	538	28,2	0,18	0	32,6	
			хлеб бел.	338	165	6,60	1,20	49,80	
			хлеб черн.	338	107	3,66	0,8	19,65	
Полдник	178	389	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15	
			напиток	200	84,8	1	0	20,2	
			фрукты	130	34,9	0,4	0,4	9,8	
Ужин	17	247	Салат из кукурузы, с луком, с маслом	100	41,8	1,49	2,6	3,13	
			2 блюдо 1	100	191	12,5	12,64	22,9	
			2 блюдо 2	348	202	1,6	5,1	6,4	
Ужин 2	376	386	Напиток	200	28,2	0,18	0	32,6	
			хлеб	60	165	6,60	1,20	49,80	
			напиток	386	167,5	2,8	1,20	4,2	
			Кондитерские изделия	40	98	1,7	4,1	12,8	

зам. Директора по интернату  
 врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
 зав. Директора ООО "Раздолье"

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"  
 А.А. Петуль  
 О.В. Бойкова  
 М.Г. Субаева

"УТВЕРЖДАЮ" Директор ООО "Раздолье"  
 Е.А. Шулина

"СОГЛАСОВАНО" Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"  
 Н.А. Сулимова

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	День			
						Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	2	209	Булгуровод с маслом и сыром	25	15	15	2,035	6,55	13
			Липцо отварное	40	63	5,08	4,6	0,28	
			гор.блюдо 1	173	200	350,64	12,4	12,3	60,13
			гор.блюдо 2	174	200	323,43	24,15	11,84	32,12
			гор.напиток	376	200	28,2	0,18	0	32,6
			хлеб	ПП	60	165	6,60	1,20	49,80
			Хлеб пшеничный						
			закуска	62	100	40,4	1,08	0,18	8,62
			1 блюдо 1	101	250	270,4	8,94	2,64	11,72
			1 блюдо 2	82	250/5	174,88	9,18	9,45	13,03
Обед	2	246	Фрикассе из куринной грудки	100	218,7	15,06	15,59	4,81	
			2 блюдо 2	278	100	233,80	15,90	25,90	12,60
			гарнир	128	200	131,67	3,69	2,79	23,13
			гарнир	321	200	157,18	7,72	5,83	16,95
			напиток	349	200	119,52	0,59	0,08	28,81
			Напиток	538	200	28,2	0,18	0	32,6
			хлеб бел.	ПП	60	165	6,60	1,20	49,80
			хлеб черн.	ПП	50	107	3,66	0,8	19,65
			Выпечка	178	75	153,62	6,95	5,22	13,15
			Полдник	389	ПП	Напиток	200	84,8	1
Фрукты	200	34,9				0,69	0,69	6,99	
Помидоры порционные	100	41,8				1,49	2,6	3,13	
Ужин	199	ПП	Ланман	200	302	12,6	5,1	16,4	
			Рыба с тушеными овощами	100	124	6,36	8,23	34,503	
			Вермишель	200	256,3	5,65	0,67	31,32	
Ужин 2	385	ПП	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
			Напиток	200	136,54	4,5	4,52	19,1	
			Кисломолочная продукция	200	98	1,62	1,12	11,08	

зам. Директора по интернату  
 врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
 зав. Директора ООО "Раздолье"  
 А.О. Пепуль  
 О.В. Бойкова  
 М.Г. Сугаева



Директор ООО "Раздолье"

Шулина



Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

Н.А. Сулимова

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Уд./корм		День			Углеводы
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры		
Завтрак	2	1	Путергород с маслом и сыром	25	119	2,035	6,55	13	
			Пудинг творожный с повидлом	19	323,43	24,15	11,84	32,12	
			гор.блюдо	173	392,7	15,6	10	77,53	
			гор.напиток	376	28,2	0,18	0	32,6	
			Хлеб	ПП	165	6,60	1,20	49,80	
			Хлеб	ПП	21	125,1	1,43	10,04	7,29
Обед	102	1	Суп гречневый с куриней	250	125,12	6,55	15,5	13,15	
			Трехгольный с бульоном	200	32,4	12,3	13,85	37,15	
			2 блюдо 1	301	238,05	6,39	8,1	28,56	
			2 блюдо 2	297	203,8	14,6	12,9	32,6	
			гарнир	202	256,3	5,65	0,67	31,32	
			Напиток	246	119,52	0,59	0,08	28,81	
			напиток	538	28,2	0,18	0	32,6	
			Хлеб бел.	ПП	165	6,60	1,20	49,80	
			Хлеб черн.	ПП	50	107	3,66	0,8	19,65
			ПП	178	153,62	6,95	5,22	13,15	
Полдник	376	ПП	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15	
			Напиток	200	28,2	0,18	0	32,6	
			Фрукты	200	34,9	0,4	0,4	9,8	
Ужин	ПП	1	Ассорти овощной	100	125,1	1,43	10,04	7,29	
			Быточки говяжьи	100	202	1,6	5,1	6,4	
			2 блюдо 1	143	202	1,6	5,1	6,4	
			2 блюдо 2	294	202	1,6	5,1	6,4	
			гарнир	348	202	1,6	5,1	6,4	
			гарнир	330	202	1,6	5,1	6,4	
Ужин 2	330	ПП	Гречка отварная с маслом	180	121,9	4	3,8	17,8	
			Напиток	376	28,2	0,18	0	32,6	
			Хлеб	ПП	60	165	6,60	1,20	49,80
			Напиток	386	167,5	2,8	4	4,2	
Ужин 2	ПП	ПП	Кисломолочная продукция	200	167,5	2,8	4	4,2	
			Кондитерские изделия	50	98	1,92	1,12	11,08	

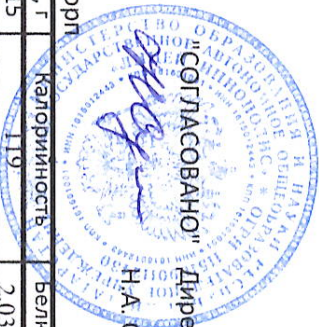
зам. Директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зам. Директора ООО "Раздолье"



А.О. Пануль  
О.В. Бойкова  
М.Г. Субаева



"УТВЕРЖДАЮ" Директор ООО "Раздолье"  
Е.А. Пулина



"СОГЛАСОВАНО" Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"  
Н.А. Сулимова

Принем пищи	Раздел	Наименование	Блюдо	Выход, г	Калорийность	День			Углеводы
						Белки	Жиры	6	
Завтрак	Завтрак	булгуроруд с маслом и сыром		25 15 15	119	2,035	6,55	13	
		Мясо отварное		40	63	5,08	4,6	0,28	
		гор.блюдо 1	Каша ячневая молочная с маслом	200	310,7	13,14	13,02	70,29	
		гор.блюдо 1	Каша 3 злака молочная с маслом	200	306,3	15,4	18,1	52,7	
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6	
		хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
		хлеб	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
Обед	Обед	закуска	Салат Летний (капуста и свежий огурец)	100	54,90	0,60	6,22	0,40	
		1 блюдо 1	Суп крестьянский с крутой, птицей и сметан	250	176,25	1,483	4,918	6,09	
		1 блюдо 2	Борщ со сметаной, с мясом	250/5	174,88	9,18	9,45	13,03	
		2 блюдо 1	Гуляш из куринной грудки	100	218,7	15,06	15,59	4,81	
		2 блюдо 2	Котлеты говяжьи в красном соусе	100	203,8	14,6	12,9	32,6	
		гарнир	Вермишель с маслом	200/5	256,3	5,65	0,67	31,32	
		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	
		выпечка	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15	
		напиток	Сок	200	84,8	1	0	20,2	
фрукты	Фрукты	200	34,9	0,69	0,69	6,99			
Ужин	Ужин	закуска	Огурцы порционные	100	40,4	0,8	0,18	8,62	
		гарнир 1	Рагу овощное	200	231,3	9,05	4,7	29,25	
		2 блюдо	Куряти в сухарях	100	238,05	6,39	8,1	28,56	
		гарнир 2	Перловая крута с овощами	200	121,9	4	3,8	17,8	
Ужин 2	Ужин 2	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	200	100	3,8	4,1	8	
ПП	ПП	Кондитерские изделия		40	26	0,7	0,6	5,1	

зам. Директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зав.директора ООО "Раздолье"  
А.О. Делтуль  
О.В. Бойкова  
М.Е. Субаева





«РАЗДОЛЬЕ» директор ООО "Раздолье"

Е.А. Сулимина



«СОИГЛАСОВАНО» директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

Н.А. Сулимова

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	блюдо	УДА./корт		День		
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	310,7	2,035	6,55	13
	гор.блюдо	184	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	392,7	13,14	13,02	70,29
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	28,2	15,6	10	77,53
	хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	60	165	0,18	0	32,6
	закуска	91	Салат из свежей капусты с маслом	100	87,4	6,60	1,20	49,80
Обед	1 блюдо 1	103	Суп с вермишелью с курицей	250	80,1	1,41	5,08	9,02
	1 блюдо 2	102	Суп гороховый с крупшей	250	153,62	4,38	2,26	23,56
	2 блюдо 1	259	Жаркое	250	152	6,95	5,22	13,15
	2 блюдо 2	294	Котлеты куринные в белом соусе	100	202	8,04	9,07	9,5
	гарнир	321	Капуста тушеная	200	157,18	1,6	5,1	6,4
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	119,52	7,72	5,83	16,95
	напиток	538	Напиток из шиповника	200	28,2	0,59	0,08	28,81
	хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	60	165	0,18	0	32,6
	хлеб черн.	ПП	Хлеб ржаной	50	107	6,60	1,20	49,80
	ПП	ПП	Выпечка	75	153,62	3,66	0,8	19,65
Полдник	напиток	376	Чай с сахаром с куралой	200	28,2	6,95	5,22	13,15
	фрукты	ПП	Фрукты	200	34,9	0,18	0	32,6
	закуска	ПП	Огурцы соленные	100	40,4	0,69	0,69	6,99
Ужин	2 блюдо 1	ПП	Котлеты "Юбилейные" с соусом	100	238,05	0,8	0,18	8,62
	гарнир	349	Картофель отварной	200	202	6,39	8,1	28,56
	гарнир	202	Макаронные изделия отварные с сыром	200	256,3	5,65	0,67	31,32
	напиток	376	Чай с сахаром	200	28,2	1,6	5,1	6,4
Ужин 2	хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	60	165	0,18	0	32,6
	напиток	386	Кисломолочная продукция	200	167,5	6,60	1,20	49,80
	ПП	ПП	Кондитерские изделия	50	98	2,8	4	4,2
						1,92	1,12	11,08



зам. директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зав.директора ООО "Раздолье"  
А.О. Петуль  
О.В. Бойкова  
И.М.Г. Субаева



Директор ООО "Раздолье"  
Е.А. Шулина



Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"  
Н.А. Сулимова

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	блюдо	Выход, г	Калорийность	День				
						Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	2	224	Буерород с маслом и сыром	25	119	2,035	6,55	13		
			запеканка из творога с повидлом	40	323,43	24,15	11,84	32,12		
			гор.блюдо	181	Каша манная молочная с маслом	200	310,7	13,14	13,02	70,29
			гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
			Хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
			закуска	21	Салат Винегрет	100	125,1	1,43	10,04	7,29
Обед	1	96	Суп рассольник со сметаной, с куриней	250/10/10	312,368	3,517	15,84	12,9		
			1 блюдо 2	103	Суп лапша с куриней	250/10	80,1	4,38	2,26	23,56
			2 блюдо 1	ПП	Куриная грудка тушеная с овощами	100	238,05	6,39	8,1	28,56
			2 блюдо 2	234	Котлеты рыбные с соусом	100	160,5	12,1	6,3	6,8
			гарнир	199	Рис отварной с маслом	200	190,7	5,7	6,8	22,2
			гарнир	199	Тороховое пюре с маслом	100	124	6,36	8,23	34,503
			напиток	246	Кисель	200	119,52	0,59	0,08	28,81
			напиток	538	Напиток из пшловника	200	28,2	0,18	0	32,6
			Хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
			Хлеб черн.	ПП	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65
Полдник	1	178	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15		
			напиток	389	Сок	200	84,8	1	0	20,2
			Фрукты	ПП	Фрукты	200	34,9	0,69	0,69	6,99
Ужин	1	294	Помидоры порционные	100	41,8	1,49	2,6	3,13		
			2 блюдо 1	152	Выпечка куринные	100	202	1,6	5,1	6,4
			2 блюдо 2	291	Улитка из говядины	100	218,7	15,06	15,59	4,81
			гарнир	348	Речка отварная	200	215,13	7,219	22,526	25,03
			гарнир	348	Картофель запеченный	200	202	1,6	5,1	6,4
Ужин 2	1	386	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80		
			Напиток	ПП	Кисломолочная продукция	200	100	3,8	4,4	8
			ПП	Кондитерские изделия	40	98	1,9	4,4	12,8	

зам. директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зав.директора ООО "Раздолье"  
А.О. Белуль  
В.Бойкова  
Субаева







"УТВЕРЖДАЮ" Директор ООО "Раздолые"

Е.А. Шулина



Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

Н.А. Сулимова

			блюд	Отд./корп	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	9
Прием пищи	Раздолье	Дир. ред.	блюд	Выход, г					
Завтрак			Вутерорд с маслом и сыром	25 15 15	119	2,035	6,55	13	
			гор.блюдо 2	200	124,93	15,06	15,59	4,81	
			Омлет						
			гор.блюдо 1	200	310,7	13,14	13,02	70,29	
			Каша геркулесовая молочная с маслом						
			гор.напиток	200	28,2	0,18	0	32,6	
			Чай с сахаром						
			Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
Обед			Хлеб пшеничный						
			закуска	67	125,1	1,43	10,04	7,29	
			Салат "Стенной"						
			1 блюдо 1	250	287,64	11,35	9,93	41,55	
			Суп овощной с куриней						
			1 блюдо 2	88	76,25	1,483	4,918	6,09	
			Щи с куриней со сметаной						
			2 блюдо 1	250	152	8,04	9,07	9,5	
			Жаркое						
			Макаронные изделия отварные	200	256,3	5,65	0,67	31,32	
			2 блюдо 2	343		6,36	8,23	34,503	
			Рыба с тушеными овощами						
			2 блюдо 2	349	119,52	0,59	0,08	28,81	
			Компот из сухофруктов						
			Напиток	200	28,2	0,18	0	32,6	
			Чай с сахаром с лимоном						
			Напиток	376	165	6,60	1,20	49,80	
			Хлеб бел.	PP					
			Хлеб пшеничный						
			Хлеб черн.	PP					
			Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65	
Полдник			Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15	
			Напиток	389	84,8	1	0	20,2	
			Сок						
			Напиток	200	34,9	0,69	0,69	6,99	
			Фрукты						
Ужин			салат из зеленого горошка	200	40,4	0,8	0,18	8,62	
			закуска	PP					
			2 блюдо 1	234	160,5	12,1	6,3	6,8	
			Курница в сухарях						
			2 блюдо 2	330	121,9	4	3,8	17,8	
			Котлета говяжья						
			гарнир	173	392,7	15,6	10	77,53	
			Каша пшеничная с маслом						
			гарнир	59	238,05	6,39	8,1	28,56	
			Овощное рагу						
			Напиток	PP					
			Чай с сахаром						
			Напиток	200	28,2	0,18	0	32,6	
			Хлеб пшеничный						
			Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
Ужин 2			Кисломолочная продукция	200	100	3,8	4,1	8	
			Напиток	PP					
			Кондитерские изделия	40	98	1,7	4,4	12,8	

зам. Директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зав.директора ООО "Раздолые"



А.О. Пепуль  
О.В. Бойкова  
И.М.Т. Субаева

"УТВЕРЖДАЮ" 19.07.2016 Директор ООО "Раздолье"

И.А. Сулимова



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

Н.А. Сулимова



прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	День		
							Жиры	Углеводы	10
Завтрак		202	Грушевый сорд с маслом и сыром	25 15 15	119	2,035	6,55	13	
		176	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	310,7	13,14	13,02	70,29	
		177	Каша 3 злака	200	506,3	15,4	18,1	52,7	
		376	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6	
			Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
Обед		ПП	Хлеб пшеничный	100	87,4	1,41	5,08	9,02	
		ПП	Салат Летний	100	174,88	9,18	9,45	13,03	
		82	Борщ со сметаной, с мясом	250/5	80,1	4,38	2,26	23,56	
		103	Суп с вермишелью с куриней	100	218,7	15,06	15,59	4,81	
		246	Гуляш из куриной грудки	100	160,5	12,1	6,3	6,8	
		234	Оладьи из пшена	100	190,7	5,7	6,8	22,2	
		199	Гречка отварная	200	190,7	5,7	6,8	22,2	
		199	Рис отварной с маслом	200	190,7	5,7	6,8	22,2	
		538	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6	
		376	Чай с сахаром, с курагой	200	28,2	0,18	0	32,6	
Полдник		ПП	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
		ПП	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65	
		178	Выпечка	75	133,62	6,95	5,22	13,15	
		389	Сок	200	84,8	1	0	20,2	
Ужин		ПП	Фрукты	200	34,9	0,69	0,69	6,99	
		ПП	Огурцы порционные	100	40,4	0,8	0,18	8,62	
		247	Нагетсы	100	191	12,5	12,64	22,9	
		347	Картофель по-деревенски	200	202	1,6	5,1	6,4	
Ужин 2		377	Чай с сахаром и лимоном	200	36,44	0,48	0	8,88	
		ПП	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
		386	Кисломолочная продукция	200	56	2,8	3,2	4,2	
	ПП	Кондитерские изделия	40	26	0,7	0,6	5,1		

зам. Директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зав. Директора ООО "Раздолье"

А.А. О. Дегуль  
О.В. Бойкова  
М.Г. Субаева



"УТВЕРЖДАЮ" Директор ООО "Раздолье"

Е.А. Шулина



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

Н.А. Сулимова



Принем пищи	Раздел	№ рецеп	Блюдо	Выход, г	Калорийность	День			Углеводы	
						Белки	Жиры	11		
Завтрак		2	Зулеровод с маслом и сыром	2515,15	119	2,035	6,55	13		
			Кудини творожные с повидлом	180	323,43	24,15	11,84	32,12		
			гор.блюдо 1	184	506,3	15,4	18,1	52,7		
			гор.напиток	376	28,2	0,18	0	32,6		
			Хлеб	ПП	165	6,60	1,20	49,80		
			Хлеб пшеничный	ПП	60	125,1	1,43	10,04	7,29	
			закуска	21	Салат Винегрет	100	270,4	8,94	2,64	11,72
Обед		1	1 блюдо 1	101	250,10	1,74	2,27	11,43		
			1 блюдо 2	149	73,2	1,74	2,27	11,43		
			2 блюдо 1	291	215,13	7,219	22,526	25,03		
			2 блюдо 2	268	203,8	14,6	12,9	32,6		
			гарнир	128	Капуста тушеная	200	131,67	3,69	2,79	23,13
			Напиток	349	Компот из свежих яблок	200	119,52	0,59	0,08	28,81
			Напиток	246	Кисель	200	28,2	0,18	0	32,6
			Хлеб бел.	ПП	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
			Хлеб черн.	ПП	Хлеб ржаной	50	107	3,66	0,8	19,65
			Полдник		1	Выпечка	178	153,62	6,95	5,22
Напиток	389	84,8				1	0	20,2		
Фрукты	ПП	Фрукты				130	34,9	0,4	0,4	9,8
закуска	ПП	Ассорти овощное				100	125,1	1,43	10,04	7,29
2 блюдо 1	ПП	Ларман				200	218,7	15,06	15,59	4,81
Ужин		1	2 блюдо 2	246	238,05	6,39	8,1	28,56		
			гарнир	143	Рагу овощное	200	231,3	9,05	4,7	29,25
			Напиток	376	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6
			Хлеб	ПП	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80
Ужин 2		1	Напиток	386	167,5	2,8	2,4	4,2		
			ПП	Кондитерские изделия	40	98	1,7	1,4	12,8	

зам. Директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зам. Директора ООО "Раздолье"



Д.О.Пепуль  
О.В. Бойкова  
М.Г. Субаева

"УТВЕРЖДАЮ" Директор ООО "Раздолье"

Е.А. Цимина

"СОГЛАСОВАНО"

Н.А. Сулимова

Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Выход, г	Калорийность	День			12
					Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	209	25 15 15	119	2,035	6,55	13	
	гор.блюдо	181	40	63	5,08	4,6	0,28	
	гор.блюдо	173	200/5	387,29	19,1	15,07	68,3	
	гор.напиток	376	200	350,64	12,4	12,3	60,13	
	хлеб	ПП	60	28,2	0,18	0	32,6	
	закуска	62	60	165	6,60	1,20	49,80	
	1 блюдо 1	103	100	40,4	1,08	0,18	8,62	
	1 блюдо 2	102	100/100	153,62	6,95	5,22	13,15	
	2 блюдо 1	259	250	125,12	6,55	15,5	13,15	
	2 блюдо 2	278	200	463,56	19,9	16,13	40,49	
Обед	гарнир	199	200	233,80	15,90	25,90	12,60	
	напиток	349	100	124	6,36	8,23	34,503	
	напиток	538	180	119,52	0,59	0,08	28,81	
	хлеб бел.	ПП	200	28,2	0,18	0	32,6	
	хлеб черн.	ПП	60	165	6,60	1,20	49,80	
	Плодник	178	50	107	3,66	0,8	19,65	
	выпечка	389	75	153,62	6,95	5,22	13,15	
	напиток	ПП	200	84,8	1	0	20,2	
	фрукты	17	200	34,9	0,69	0,69	6,99	
	ужин	202	100	41,8	1,49	2,6	3,13	
Ужин 2	2 блюдо 1	202	100	203,8	14,6	12,9	32,6	
	2 блюдо 2	202	200	256,3	5,65	0,67	31,32	
	гарнир	128	200	202	1,6	5,1	6,4	
	хлеб	ПП	60	165	6,60	1,20	49,80	
	напиток	386	200	100	3,8	4,1	8	
	ПП	ПП	40	98	3,75	4,4	12,8	

зам. Директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зав.директора ООО "Раздолье"

Н.А.О. Петуль  
О.В. Бойкова  
М.Г. Субаева

"УТВЕРЖДАЮ" Директор ООО "Раздолье"

Е.А. Шулина

"СОГЛАСОВАНО" Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

Н.А. Сулимова

прием пищи	Раздел	№ рецептур	Блюдо	Выход, г	Калорийность	День			Углеводы
						Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		2	Бутерброд с маслом и сыром	25 15 15	119	2,035	6,55	13	
		340	Омлет	200	124,93	15,06	15,59	4,81	
		187	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	391,12	13,7	16,2	57,33	
		376	Чай с сахаром	200	28,2	0,18	0	32,6	
Обед		ПП	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
		ПП	Закуска	100	87,4	1,41	5,08	9,02	
		96	Салат из свежей капусты со свеклой	250	312,368	3,517	15,84	12,9	
		108	Суп гороховый с курицей	250	144,25	3,558	4,593	8,713	
		246	Суп куриный с клецками	100	218,7	15,06	15,59	4,81	
		291	Плов	250	215,13	7,219	22,526	25,03	
		330	Гречка отварная с маслом	200/5	121,9	4	3,8	17,8	
		538	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6	
		376	Чай с сахаром, с курагой	200	28,2	0,18	0	32,6	
		ПП	Хлеб бел. пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
Полдник		ПП	Хлеб черн.	50	107	3,66	0,8	19,65	
		178	Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15	
		389	Напиток	200	84,8	1	0	20,2	
Ужин		ПП	Фрукты	130	34,9	0,4	0,4	9,8	
		17	Помидоры порционные	100	41,8	1,49	2,6	3,13	
		ПП	Картофельная запеканка	200	202	1,6	5,1	6,4	
		246	Фрикассе из куриной грудки	100	218,7	15,06	15,59	4,81	
		202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	256,3	5,65	0,67	31,32	
Ужин 2		377	Чай с сахаром и лимоном	200/5	36,44	0,48	0	8,88	
		ПП	Хлеб пшеничный	60	165	6,60	1,20	49,80	
		385	Напиток	200	136,54	4,5	0,52	19,1	
	ПП	Кондитерские изделия	50	98	1,02	1,13	11,08		

зам. Директора по интернату  
врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
зав.директора ООО "Раздолье"

А.А.О. Пелуль  
О.В. Бойкова  
М.Т. Субаева

"УТВЕРЖДАЮ" № 900/2023  
 Директор ООО "Раздолье"

Е.А. Шулина

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор ГАОУ "Лицей Иннополис"

Н.А. Сулимова

Прием пищи	Раздел	№ рецепта	Блюдо	Отд./корп		День		
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	242	Вуероррод с маслом и сыром	25 15 15	119	2,035	6,55	13
			Гор.блюдо	200/5	310,7	13,14	13,02	70,29
			Гор.блюдо	200/5	392,7	15,6	10	77,53
			Гор.напиток	200	28,2	0,18	0	32,6
			Хлеб	60	165	6,60	1,20	49,80
			Хлеб	100	87,4	1,41	5,08	9,02
Обед	103	82	Суп лапша с куррицей	250	80,1	4,38	2,26	23,56
			1 блюдо 2	250/5	174,88	9,18	9,45	13,03
			2 блюдо 1	250	152	8,04	9,07	9,5
			2 блюдо 2	100	202	1,6	5,1	6,4
			Гарнир	321	157,18	7,72	5,83	16,95
			Напиток	349	119,52	0,59	0,08	28,81
Полдник	538	ПП	Напиток из шиповника	200	28,2	0,18	0	32,6
			Хлеб бел.	60	165	6,60	1,20	49,80
			Хлеб черн.	50	107	3,66	0,8	19,65
			Выпечка	75	153,62	6,95	5,22	13,15
			Напиток	376	28,2	0,18	0	32,6
			Фрукты	200	34,9	0,69	0,69	6,99
Ужин	202	ПП	Огурцы соленые	100	40,4	0,8	0,18	8,62
			2 блюдо 1	100/5	238,05	6,39	8,1	28,56
			Гарнир	349	202	1,6	5,1	6,4
			Гарнир	202	256,3	5,65	0,67	31,32
			Напиток	376	28,2	0,18	0	32,6
			Хлеб	60	165	6,60	1,20	49,80
Ужин 2	386	ПП	Кисломологичная пролукшия	200	167,5	2,8	4,6	4,2
			Напиток	40	26	0,7	0,6	5,1

зам. Директора по интернату  
 врач ГАОУ "Лицей Иннополис"  
 зав. Директора ООО "Раздолье"

А.О. Лепуль  
 О.В. Бойкова  
 М.Г. Субаева