

Меню

Государственное автономное общеобразовательное учреждение «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»

(ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»)
Краснодарский край, городской округ Сириус, пгт Сириус, ул. Полевая, д.12

Согласовано:

ГАОУ «Многопрофильная гимназия
федеральной территории «Сириус»
Директор

А.А.Хорошилов

Согласовано:

ООО «Премьер Ивент»

Заместитель директора

Е.И.Фрид

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	гр	гр	гр	гр	ккал
День 1					
Завтрак					
Каша манная молочная	250	5,6	5,9	33,8	243,5
Блин б/н со слив.маслом	120	5,40	4,8	50,4	276,0
Какао с молоком	200	2	1,5	9	55,0
Соус ягодный	30	0,50	0,157	10	60,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Фрукты в ассорт.	150	0,45	3	21	90,0
Итого	770,0	15,0	16,0	134,4	776,5
Обед					
Салат из моркови с сахаром	100	1,00	0,2	17	75,0
Суп минестроне	250	1,25	2,5	11,25	75
Тефтели куриные паровые	100	12	11	8,5	220
Рис отварной с маслом	150	4,50	3	46,5	225,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	7	30,0
Лимон	5	0,05	0,005	0,75	0,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	845	21,80	17,905	111,4	729,8
День 2	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Суп молочный с вермишелью	250	5,60	5,70	27,30	182,3
Запеканка	100	12,32	7,19	19,15	190,6
Соус ягодный	30	0,50	0,157	10	60,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	7	30,0
Лимон	5	0,05	0,005	0,75	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Фрукты в ассорт.	150	0,60	0,45	15	67,5
Итого :	755,0	20,6	14,1	89,4	583,1
Обед					
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,50	0,3	6	35,0
Суп гороховый	250	7,50	6,25	17,5	162,5
Спагетти отварные с маслом	150	6,00	3,8	40,5	225,0
Голубцы ленивые	100	7,00	7	7,0	150,0
Компот из с/м ягод	200	0,20	0	18	70,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого :	840	25,20	18,5	109,4	746,5

День 3	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша гречневая на молоке	250	7,60	7,5	30,5	217,0
Сосиска отварная	60	5,70	12,6	0	174,0
Макароны отварные с маслом	150	7,50	9,75	48	315,0
Какао с молоком	200	2	1,5	9	55,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Фрукты в ассорт.	150	0,60	0,45	15	67,5
Итого :	830,0	24,4	32,4	112,7	880,5
Обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	0,1	9,5	50
Суп лапша домашняя	250	3,75	6,25	10	125
Ежики куриные в сметанном соусе	100	10	8	6,5	180
Гречка отварная с маслом	150	6,75	6,00	37,50	240,00
Какао с молоком	200	2	1,5	9	55,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	840	27,00	23,1	92,90	754,0
День 4	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша "Дружба" молочная	250	7,25	7,25	35,05	215,0
Омлет натуральный	100	8	7	3	130
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75,0
Сыр	10	2,30	2,8	0	34,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	7	30,0
Лимон	5	0,05	0,005	0,75	0,8
Фрукты в ассорт.	150	2,25	1,25	52,5	238,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	745,0	21,4	27,2	108,6	774,7
Обед					
Салат Летний	100	2,00	1	2	30,0
Борщ куриный	250	5,00	8,8	12,5	162,5
Кнели куриные	100	16,00	8,5	7,0	200,0
Макароны отварные с маслом	150	7,50	9,75	48	315,0
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,00	0	16	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	840	33,50	29,2	105,9	871,5
День 5	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша "Боярская"	250	7,45	6,9	45,06	270,2
Оладьи (покупные)	100	6,50	4	51	280,0
Какао с молоком	200	3,00	3,0	18	110,0
Соус ягодный	30	0,50	0,157	10	60,0
Фрукты в ассорт.	150	0,60	0,45	15	67,5
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	750,0	19,6	15,1	149,3	839,7
Обед					
Салат из свеклы с сыром	100	4,5	4,5	8	90
Рассольник Ленинградский	250	3,75	6,25	12,5	125,0
Плов из птицы	250	17,50	23,75	45	475,0
Компот из свежих ягод и яблок	200	0,00	0,5	11	40,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	840	28,75	36,2	96,9	834,0

День 6	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша ячневая молочная	250	6,60	6,9	28,4	246,0
Блины с маслом	100	4	4,5	42	230
Соус ягодный	30	0,50	0,157	10	60,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	7	30,0
Лимон	5	0,05	0,005	0,75	0,8
Фрукты в ассорт.	150	2,25	1,25	52,5	238,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	755,0	14,9	13,4	150,9	856,8
Обед					
Салат Весна	100	2,00	1	2,5	30,0
Чечевичная похлёбка с курицей	250	7,5	3,75	16,25	137,5
Котлеты куриные рубленые	100	15	8,5	10	210
Гречка отварная с маслом	150	6,75	6,00	37,50	240,00
Компот из сухофруктов	200	0,40	0	18	70,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	840	34,65	20,45	104,7	791,5
День 7	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша кукурузная молочная	250	6,08	5,58	40,6	95,7
Сосиска отварная	60	5,70	12,6	0	174,0
Макароны отварные с маслом	150	7,50	9,75	48	315,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	7	30,0
Лимон	5	0,05	0,005	0,75	0,8
Фрукты в ассорт.	150	0,45	3	21	90,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	835,0	21,3	31,5	127,6	757,4
Обед					
Винегрет овощной	100	2,00	0,1	10	50,0
Суп лапша домашняя	250	3,75	6,25	10	125
Люля-кебаб из курицы	100	16,00	11	7	230,0
Рис отварной с маслом	150	4,50	3	46,5	225,0
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,00	0	16	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	840	29,25	21,55	109,9	794,0
День 8	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша "Дружба" молочная	250	5,10	5,1	35,1	214,3
Запеканка творожная	120	12,30	7,1	19,7	190,6
Какао с молоком	200	3,00	3,0	18	110,0
Соус ягодный	30	0,50	0,157	10	60,0
Фрукты в ассорт.	150	0,60	0,45	15	67,5
Итого	750	21,5	15,8	97,8	642,4
Обед					
Салат из сырых овощей и кукурузы	100	1,50	0,2	4,5	37,0
Кулеш из курицы с яйцом	250	5,00	7,5	8,75	137,5
Спагетти отварные с маслом	150	6,00	3,8	40,5	225,0
Биточки мясные с сыром	100	19,50	14,7	5,3	230,0
Компот из с/м ягод	200	0,20	0	18	70,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	840	35,20	27,35	97,46	803,5

День 9	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша овсяная молочная	250	7,3	7,6	36,3	253
Омлет с помидором	100	7,50	6,5	3,0	130,0
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75,0
Сыр	10	2,30	2,8	0	34,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	7	30,0
Лимон	5	0,05	0,005	0,75	0,8
Фрукты в ассортименте	150	2,25	1,25	52,5	238,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	745,0	20,9	27,1	109,9	812,8
Обед					
Салат из капусты с овощами	100	1,5	0,2	4,5	25
Суп минestrone	250	1,25	2,5	11,25	75
Котлеты куриные рубленые	100	15	8,5	10	210
Гречка отварная с маслом	150	6,75	6,00	37,50	240,00
Какао с молоком	200	2	1,5	9	55,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	840	29,00	19,9	92,7	709,0
День 10	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Каша пшеничная молочная	250	6,4	6,4	38,2	236,6
Оладьи (покупные)	100	6,50	4	51	280,0
Соус ягодный	30	0,50	0,157	10	60,0
Какао с молоком	200	3,00	3,0	18	110,0
Фрукты в ассортименте	150	0,45	3	21	90,0
Итого	730,0	16,9	16,6	138,2	776,6
Обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	0,1	9,5	50
Пюре зеленое со шпинатом	250	5	3,75	8,75	87,5
Ежики куриные в сметанном соусе	100	10	8	6,5	180
Макароны отварные с маслом	150	7,50	9,75	48	315,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Компот из яблок и смородины	200	0,19	0,119	18,4	75,7
Итого	840	27,69	22,919	111,6	812,2