

Меню (1-4 класс)

Государственное автономное общеобразовательное учреждение «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»
(ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»)
Российская Федерация, федеральная территория «Сириус», ул. Полевая, д. 12

Согласовано:

ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»

И.о. директора

Н.Е. Вesselов

Согласовано:

ООО «Премьер Ивент»

Заместитель директора

Е.И. Фрид

Наименование	Выход	белки на порцию	жиры на порцию	углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию	Цена
	гр	гр	гр	гр	ккал	
День 1						
Завтрак						
Каша Дружба молочная	250	5,09	5,11	35,56	208,55	65
Филе куриное отварное	60	17,07	3,38	0,45	100,54	130
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Блины с маслом	50	2,13	2,03	19,96	115,00	50
Варенье	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Масло сливочное порц 100гр	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,07	84,59	45
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Обед						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат Степной	100	2,00	0,23	9,99	50,01	65
Суп Минестроне	250	2,25	2,75	25,50	135,75	70
Кулешь с яйцом	250	5,42	7,82	9,37	129,55	80
Куриное филе с ананасом	100	24,82	11,12	14,05	255,58	180
Картофель запечённый (дольки)	150	3,81	4,68	34,00	193,34	75
Пельмени	240	18,44	13,77	53,26	410,69	190
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Компот плодово-ягодный	200	0,15	0,06	21,38	86,62	45
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
День 2						
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	250	5,63	5,65	27,24	182,34	70
Голень отварная	90	16,50	5,33	0,68	116,64	85
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Скрембл	100	7,77	7,01	3,12	106,66	70
Варенье	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40

Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,07	84,59	45
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Обед						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат греческий	100	2,27	5,60	3,24	72,40	110
Суп гороховый	250	7,35	6,69	16,88	157,16	70
Суп с фрикадельками	250	4,26	7,94	7,00	116,55	80
Котлета мясная	100	11,56	9,60	17,01	200,65	140
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Печень куриная в сметанном соусе	150	24,55	18,78	4,98	287,13	120
Спагетти по неаполитански	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Компот из с/м ягод	200	0,08	0,00	24,21	97,59	45
День 3						
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	250	7,12	5,95	38,56	236,28	65
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Вареники с сыром	200	22,33	23,45	34,13	436,90	140
Масло сливочное порц 20гр	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Варенье	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,07	84,59	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Обед						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свеклы с сыром	100	4,72	4,20	8,20	90,19	65
Суп лапша домашняя	250	4,20	6,83	9,78	117,33	80
Чечевичная похлебка с курицей	250	7,06	4,08	16,61	131,35	70
Митболы в томатном соусе	150	13,73	14,86	6,70	215,45	160
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Голень запеченная	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Кус кус с овощами	150	4,20	3,30	30,90	174,75	80
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Компот из плодов шиповника	200	0,20	0,07	15,15	62,07	45
День 4						
Завтрак						
Каша ячневая молочная	250	6,28	6,12	34,32	74,8	65
Омлет натуральный	100	7,77	7,01	3,12	106,66	70
Кнели куриные	100	15,66	8,33	7,04	165,76	100
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Варенье	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Масло сливочное порц 10гр	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40

Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,07	84,59	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Обед						
Салат Пикантный	100	9,16	3,75	12,86	121,85	110
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Борщ с капустой и картофелем	250	4,42	9,07	11,97	147,15	80
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Биточки с сыром	100	17,86	15,06	4,87	226,48	140
Овощи запечённые	150	4,00	3,29	10,32	86,85	90
Тилапия под сырной шапкой	100	18,97	10,44	0,42	171,53	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,06	21,38	86,62	45
День 5						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	250	6,40	5,58	38,16	228,47	65
Запеканка творожная	100	12,32	7,19	19,15	190,62	100
Филе куриное отварное	60	17,07	3,38	0,45	100,54	130
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Варенье	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,07	84,59	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Обед						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	7,40	7,50	86,55	55
Рассольник Ленинградский	250	3,91	6,32	12,33	121,85	80
Суп пюре сырный	250	10,51	14,66	18,29	247,14	100
Плов из птицы	250	17,63	23,74	44,85	463,57	150
Котлета по домашнему	100	16,11	12,30	9,10	211,56	140
Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	150	2,84	6,48	25,87	172,44	90
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Компот из свежих яблок и ягод	200	0,15	0,06	21,38	86,62	45
День 6						
Завтрак						
Каша ячневая молочная	250	6,28	6,12	34,32	74,8	65
Оладьи	90	5,68	3,56	45,91	238,41	70
Голень отварная	90	16,50	5,33	0,68	116,64	85
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Варенье	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40

Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,07	84,59	45
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Обед						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат греческий	100	2,27	5,60	3,24	72,40	110
Чечевичная похлёбка с курицей	250	7,06	4,08	16,61	131,35	70
Суп с фасолью	250	5,44	6,49	14,35	137,53	70
Котлета мясная	100	11,56	9,60	17,01	200,65	140
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Куриное филе с соусом песто	100	25,56	18,68	0,70	273,15	210
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Компот плодово-ягодный	200	0,15	0,11	86,62	90,00	45
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
День 7						
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	250	5,91	5,61	40,66	236,78	65
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Сырники	100	9,90	9,89	29,70	247,37	110
Варенье	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Масло сливочное порц 10гр	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,07	84,59	45
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Обед						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Цезарь с курицей	100	12,86	5,22	4,84	117,73	120
Суп с макаронными изделиями	250	4,12	6,54	12,20	124,14	70
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Пельмени	240	18,44	13,77	53,26	410,69	190
Котлета по домашнему	100	16,11	12,30	9,10	211,56	140
Спагетти по неаполитански	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,06	15,66	63,53	45
День 8						
Завтрак						
Каша Дружба молочная	250	5,09	5,11	35,56	208,55	65
Омлет натуральный	100	7,77	7,01	3,12	106,66	70
Кнели куриные	100	15,66	8,33	7,04	165,76	100
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Варенье	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Масло сливочное порц 10гр	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40

Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,07	84,59	45
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Обед						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Винегрет	100	1,85	0,14	9,83	48,03	60
Кулеш из курицы с яйцом	250	5,42	7,82	9,37	129,55	80
Суп с фрикадельками	250	4,26	7,94	7,00	116,55	80
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Котлета рыбная	100	13,87	3,11	11,02	127,52	150
Жаркое из свинины	250	19,55	23,75	25,75	397,33	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Компот из с/м ягод	200	0,08	0,00	24,21	97,59	45
День 9						
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	250	5,63	5,65	27,24	182,34	80
Запеканка творожная	100	12,32	7,19	19,15	190,62	100
Филе куриное отварное	60	17,07	3,38	0,45	100,54	130
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Варенье	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,07	84,59	45
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Обед						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат Примавера	100	5,80	1,14	2,45	43,24	90
Рассольник Ленинградский	250	3,91	6,32	12,33	121,85	80
Суп пюре сырный	250	10,51	14,66	18,29	247,14	100
Котлеты куриные	100	14,72	8,38	9,77	173,31	120
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Свинина с помидором и сырной шапкой	100	17,26	19,80	0,91	238,14	175
Рагу из овощей	150	3,24	7,32	18,66	153,41	100
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Компот из шиповника	200	0,20	0,07	15,15	62,07	45
День 10						
Завтрак						
Каша пшенная молочная	250	6,40	5,58	38,16	228,47	65
Скрембл	100	7,77	7,01	3,12	106,66	70
Голень отварная	90	16,50	5,33	0,68	116,64	85
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Варенье	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Масло сливочное порц.10гр	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Молоко сгущенное 10 гр.	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40

Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,07	84,59	45
Чай черный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Обед						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Весенний	100	2,18	0,25	2,43	29,20	75
Щи зелёные со шпинатом	250	4,89	3,46	8,24	83,66	80
Суп с клецками	250	4,75	5,25	15,13	127,09	70
Ёжики куриные в сметанном	150	14,11	15,37	10,07	235,05	150
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Биточки с сыром	100	17,86	15,06	4,87	226,48	140
Овощи запечённые	150	4,00	3,29	10,32	86,85	90
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семенами	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Компот из свежих яблок и ягод	200	0,15	0,06	21,38	86,62	45