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. Веселов

Согласовано:

ООО «Премьер Ивент»
Заместитель директора

Е.И. Фрид

Наименование	Выход	Белки на 100гр	белки на порцию	Жиры 100гр	жиры на порцию	Углеводы 100гр	углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порц от 100гр	Энергетическая ценность на порцию
	гр	гр	гр	гр	гр	гр	гр	ккал	ккал
День 1									
Завтрак									
Каша Дружба молочная (*крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2%, масло сливочное 82%, сахар, соль, вода*)	250	2,036	**5,09**	2,042	**5,11**	14,223	**35,56**	83,419	**208,55**
Блины без начинки (*блины производственные, масло сливочное 82%, масло растительное подсолнечное*)	100	4,263	**4,26**	4,056	**4,06**	39,916	**39,92**	230	**230,00**
Варенье из ягод с/м (*ягода с/м, сахар*)	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**
Чай черный *(чай чёрный листовой, сахар, вода)*	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**
Итого за рацион:	**750**		**11,72**		**10,55**		**137,91**		**712,23**
Обед									
Кулеш из курицы с яйцом(*бульон куриный, картофель, лук репчатый, морковь масло растительное подсолнечное, яйцо куриное, зелень петрушки, зелень укропа, соль*)	250	2,167	**5,42**	3,129	**7,82**	3,748	**9,37**	51,818	**129,55**
Пельмени (*пельмени производственные свино-говяжие, масло сливочное, соль*)	240	7,685	**18,44**	5,736	**13,77**	22,19	**53,26**	171,121	**410,69**
Масло сливочное	10	0,1	**0,01**	83	**8,30**	0,1	**0,01**	748	**74,80**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Чай черный *(чай чёрный листовой, сахар, вода)*	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**
Итого за рацион:	**720**		**25,37**		**30,49**		**72,84**		**667,24**
День 2									
Завтрак									
Суп молочный с вермишелью (*молоко 3,2%, макаронные изделия-вермишель, масло сливочное 82%, сахар,соль вода*)	250	2,25	**5,63**	**2,26**	**5,65**	**10,90**	**27,24**	**72,93**	**182,34**
Скрембл (*яйцо куриное, молоко 3,2%, масло растительное, соль*)	100	7,77	**7,77**	7,009	**7,01**	3,124	**3,12**	106,656	**106,66**
Какао с молоком (какао-порошок, молоко 3,2%, сахар, вода)	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**
Итого за рацион:	**720**		**17,40**		**15,29**		**54,64**		**425,78**
Обед									
Суп гороховый (*бульон куриный,картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, горох лущеный колотый, зелень петрушки, зелень укропа, соль*)	**250**	2,94	**7,35**	2,677	**6,69**	6,752	**16,88**	62,862	**157,16**
Котлета мясная (*говядина мякоть, курица бедро, лук репчатый, хлеб белый, молоко, соль, сухари панировочные*)	100	11,562	**11,56**	9,596	**9,60**	17,008	**17,01**	200,645	**200,65**
Пюре картофельное (*картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 82%, соль*)	150	2,038	**3,06**	2,468	**3,70**	13,682	**20,52**	85,09	**127,64**
Сыр российский	10	23	**2,30**	28	**2,80**	0	**0,00**	344	**34,40**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**
Компот из с/м ягод(*ягоды с/м, сахар, вода*)	200	0,041	**0,08**	0,023	**0,00**	12,107	**24,21**	48,794	**97,59**
Итого за рацион:	**730**		**25,85**		**22,84**		**88,83**		**669,62**
День 3									
Завтрак									
Каша гречневая на молоке (*крупа гречневая, молоко 3,2%, масло сливочное 82%,сахар, соль, вода*)	250	2,849	**7,12**	2,38	**5,95**	15,424	**38,56**	94,512	**236,28**
Сосиски молочные (*сосиски производственные свино-говяжьи*)	60	11	**6,60**	28	**16,80**		**0,00**	296	**177,60**
Макароны отварные (*макаронные изделия, масло растительное подсолнечное, соль*)	150	4,86	**7,29**	6,253	**9,38**	31,725	**47,59**	202,617	**303,93**

Чай черный *(чай черный листовой, сахар, вода)*	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**
Итого за рацион:	**830**		**22,51**		**32,73**		**103,35**		**800,01**
Обед									
Суп лапша домашняя *(бульон куриный, лапша яичная, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное,зелень петрушки, зелень укропа, соль)*	250	1,679	**4,20**	2,73	**6,83**	3,911	**9,78**	46,932	**117,33**
Митболы в томатном соусе *(фарш: свинина мякоть нежирная, бедро куриное б/к, лук репчатый, хлеб пшеничный, молоко 3,2%, сол;. соус: лук репчатый, морковь, паста томатная, вода, соль, сахар)*	150	9,152	13,73	9,906	14,86	4,469	6,70	143,632	215,45
Гречка отварная *(крупа гречневая, масло сливочное 82%, соль)*	150	4,27	6,41	3,858	5,79	24,768	**37,15**	150,873	**226,31**
Масло сливочное	10	0,1	**0,01**	83	**8,30**	0,1	**0,01**	748	**74,80**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**
Компот из плодов шиповника *(плоды шиповника сушенные, сахар, вода)*	200	0,101	**0,20**	0,037	**0,07**	7,575	**15,15**	31,036	**62,07**
Итого за рацион:	**780**		26,04		**35,89**		**78,99**		**748,16**
День 4									
Завтрак									
Каша ячневая молочная *(крупа ячневая, молоко 3,2%, масло сливочное 82%,сахар,соль, вода)*	250	2,513	**6,28**	2,447	**6,12**	13,727	**34,32**	86,981	74,8
Омлет натуральный *(яйцо куриное, молоко 3,2% масло растительное, соль)*	100	7,77	**7,77**	7,009	**7,01**	3,124	**3,12**	106,656	**106,66**
Сыр российский	20	23	**4,60**	28	**5,60**	0	**0,00**	344	**68,80**
Какао с молоком *(какао-порошок, молоко 3,2%, сахар, вода)*	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**
Итого за рацион:	**490**		**17,13**		**15,99**		**54,40**		**430,00**
Обед									
Борщ с капустой и картофелем(*бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, капуста свежая б/к, свекла, помидоры, паста томатная, масло растительное подсолнечное, чеснок, зелень петрушки, зелень укропа, соль, сахар)*	250	1,769	4,42	3,626	9,07	4,786	11,97	58,859	147,15
Сосиски молочные *(сосиски производственные свино-говяжьи)*	60	11	**6,60**	28	**16,80**		**0,00**	296	**177,60**
Макароны отварные *(макаронные изделия, масло растительное подсолнечное, соль)*	150	4,86	**7,29**	6,253	**9,38**	31,725	**47,59**	202,617	**303,93**
Масло сливочное	10	0,1	**0,01**	83	**8,30**	0,1	**0,01**	748	**74,80**
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20
Компот из свежих плодов *(яблоки свежие, груши свежие, сахар, вода)*	200	0,075	0,15	0,028	0,06	10,689	21,38	43,311	86,62
Итого за рацион:	**690**		**19,97**		**43,65**		**91,14**		**842,30**
День 5									
Завтрак									
Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко 3,2%, сахар,соль)	250	2,013	5,03	2,346	5,87	16,928	42,32	96,883	242,21
Запеканка творожная *(творог 9%, молоко 3,2%, крупа манная, масло сливочное 82%, сметана, яйцо куриное, сахар, соль)*	100	**12,316**	**12,32**	**7,193**	**7,19**	**19,154**	**19,15**	190,616	**190,62**
Варенье *(ягода с/м, сахар)*	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**
Чай черный *(чай черный листовой, сахар, вода)*	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**
Итого за рацион:	**750**		**18,97**		**13,69**		**96,91**		**588,75**
Обед									
Рассольник Ленинградский *(бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы маринованные производственные, помидоры, паста томатная, масло растительное подсолнечное, крупа перловая, зелень петрушки, зелень укропа, соль)*	250	1,565	**3,91**	2,528	**6,32**	4,931	**12,33**	48,739	**121,85**
Плов из птицы *(бедро куриное б/к, рис длинный пропаренный, лук репчатый, морковь, чеснок, масло растительное подсолнечное, соль, вода)*	250	7,052	**17,63**	**9,50**	**23,74**	17,94	**44,85**	185,426	**463,57**
Сыр российский	10	23	**2,30**	28	**2,80**	0	**0,00**	344	**34,40**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**
Компот из свежих яблок и ягод *(яблоки свежие, ягоды с/м, сахар, вода)*	200	0,075	0,15	0,028	**0,06**	10,689	**21,38**	43,311	**86,62**
Итого за рацион:	**730**		**25,49**		**32,96**		**88,76**		**758,63**
День 6									
Завтрак									

Каша ячневая молочная *(крупа ячневая, молоко 3,2%, масло сливочное 82%,сахар,соль, вода)*	250	2,513	**6,28**	2,447	**6,12**	13,727	**34,32**	86,981	74,8
Оладьи *(оладьи производственные, масло сливочное 82%)*	100	6,311	**6,31**	3,955	**3,96**	51,016	**51,02**	264,902	**264,90**
Варенье *(ягода с/м, сахар)*	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**
Чай черный *(чай черный листовой, сахар, вода)*	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**
Итого за рацион:	**750**		**14,96**		**11,46**		**147,77**		**613,38**
Обед									
Чечевичная похлёбка с курицей *(бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, крупа чечевица, масло растительное подсолнечное, чеснок, зелень петрушки, зелень укропа ,соль)*	250	2,822	**7,06**	1,63	**4,08**	6,644	**16,61**	52,538	**131,35**
Котлета мясная *(говядина мякоть, курица бедро б/к, лук репчатый, хлеб белый, молоко, соль, сухари панировочные)*	100	11,562	**11,56**	9,596	**9,60**	17,008	**17,01**	200,645	**200,65**
Гречка отварная *(крупа гречневая, масло сливочное 82%, соль)*	150	4,27	**6,41**	3,858	**5,79**	24,768	**37,15**	150,873	**226,31**
Соус томатный *(лук репчатый, паста томатная, масло растительное подсолнечное,вода, соль, сахар)*	30	0,982	**0,29**	5,904	**1,77**	5,571	**1,67**	79,342	**23,80**
Масло сливочное	10	0,1	**0,01**	83	**8,30**	0,1	**0,01**	748	**74,80**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**
Чай черный (чай черный листовой, сахар, вода)	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**
Итого за рацион:	**760**		**26,83**		**29,57**		**89,65**		**739,10**
День 7									
Завтрак									
Каша кукурузная молочная *(крупа кукурузная, молоко 3,2%, масло сливочное 82%, сахар, соль, вода)*	250	2,363	**5,91**	2,245	**5,61**	16,264	**40,66**	94,713	**236,78**
Сосиски молочные *(сосиски производственные свино-говяжьи)*	60	11	**6,60**	28	**16,80**		**0,00**	296	**177,60**
Макароны отварные *(макаронные изделия, масло растительное подсолнечное, соль)*	150	4,86	**7,29**	6,253	**9,38**	31,725	**47,59**	202,617	**303,93**
Какао с молоком *(какао-порошок, молоко 3,2%, сахар, вода)*	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**
Итого за рацион:	**830**		**24,55**		**35,17**		**139,52**		**972,85**
Обед									
Суп с макаронными изделиями *(бульон куриный, картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное подсолнечное, макаронные изделия, зелень петрушки, зелень укропа, соль)*	250	1,647	**4,12**	2,616	**6,54**	4,881	**12,20**	49,657	**124,14**
Пельмени *(пельмени производственные свино-говяжие, масло сливочное, соль)*	240	7,685	**18,44**	5,736	**13,77**	22,19	**53,26**	171,121	**410,69**
Сыр российский	10	23	**2,30**	28	**2,80**	0	**0,00**	344	**34,40**
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20
Компот из свежих плодов *(яблоки свежие, груши свежие, сахар, вода)*	200	0,048	**0,10**	0,028	**0,06**	7,829	**15,66**	31,763	**63,53**
Итого за рацион:	**720**		**26,46**		**23,21**		**91,32**		**684,96**
День 8									
Завтрак									
Каша Дружба молочная *(крупа рисовая, крупа пшено, молоко 3,2%, масло сливочное 82%, сахар, соль, вода)*	250	2,036	**5,09**	2,042	**5,11**	14,223	**35,56**	83,419	**208,55**
Омлет натуральный *(яйцо куриное, молоко 3,2% масло растительное, соль)*	100	7,77	**7,77**	7,009	**7,01**	3,124	**3,12**	106,656	**106,66**
Сыр российский	20	23	**4,60**	28	**5,60**	0	**0,00**	344	**68,80**
Чай черный (чай черный листовой, сахар, вода)	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**
Итого за рацион:	**740**		**19,71**		**19,06**		**82,88**		**583,95**
Обед									
Кулеш из курицы с яйцом*(бульон куриный, картофель, лук репчатый, морковь масло растительное подсолнечное, яйцо куриное, зелень петрушки, зелень укропа, соль)*	250	2,167	**5,42**	3,129	**7,82**	3,748	**9,37**	51,818	**129,55**
Сосиски молочные *(сосиски производственные свино-говяжьи)*	60	11	**6,60**	28	**16,80**		**0,00**	296	**177,60**
Рис отварной *(крупа рисовая длиннозерная пропаренная, масло сливочное 82%, соль)*	150	2,887	**4,33**	2,055	**3,08**	31,21	**46,82**	154,882	**232,32**
Соус томатный *(лук репчатый, паста томатная, масло растительное подсолнечное,вода, соль, сахар)*	30	0,982	**0,29**	5,904	**1,77**	5,571	**1,67**	79,342	**23,80**

Масло сливочное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**
Компот из с/м ягод (*ягоды с/м, сахар, вода*)	200	0,041	**0,08**	0,023	**0,00**	12,107	**24,21**	48,794	**97,59**
Итого за рацион:	720		18,23		37,82		92,28		787,86
День 9									
Завтрак									
Каша манная (крупа манная, молоко 3,2%, сахар, соль)	250	2,351	**5,88**	2,738	**6,85**	13,516	**33,79**	88,105	**220,26**
Запеканка творожная (*творог 9%, молоко 3,2%, крупа манная, масло сливочное 82%, сметана, яйцо куриное, сахар, соль*)	100	**12,316**	**12,32**	**7,193**	**7,19**	**19,154**	**19,15**	190,616	**190,62**
Варенье (*ягода с/м, сахар*)	30	0,394	**0,12**	0,123	**0,04**	60,772	**18,23**	245,77	**73,73**
Какао с молоком (*какао-порошок, молоко 3,2%, сахар, вода*)	200	1,253	**2,51**	1,016	**2,03**	7,036	**14,07**	42,296	**84,59**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**
Итого за рацион:	**750**		**23,07**		**17,46**		**122,45**		**739,15**
Обед									
Рассольник Ленинградский (*бульон куриный, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы маринованные производственные, помидоры, паста томатная, масло растительное подсолнечное, крупа перловая, зелень петрушки, зелень укропа, соль*)	250	1,565	**3,91**	2,528	**6,32**	4,931	**12,33**	48,739	**121,85**
Котлеты куриные (*куриное филе, бедро куриное б/к, лук репчатый, хлеб белый, молоко,сухари панировочные*)	100	14,716	**14,72**	8,375	**8,38**	9,766	**9,77**	173,306	**173,31**
Пюре картофельное (*картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 82%, соль*)	150	2,038	**3,06**	2,468	**3,70**	13,682	**20,52**	85,09	**127,64**
Масло сливочное	10	0,1	**0,01**	83	**8,30**	0,1	**0,01**	748	**74,80**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,05**	51	**10,20**	261	**52,20**
Компот из шиповника (*плоды шиповника сушенные, сахар, вода*)	200	0,101	**0,20**	0,037	**0,07**	7,575	**15,15**	31,036	**62,07**
Итого за рацион:	**730**		**23,40**		**26,82**		**67,98**		**611,86**
День 10									
Завтрак									
Каша пшенная молочная (*крупа пшено, молоко 3,2%, масло сливочное 82%, сахар, соль,вода*)	250	2,561	**6,40**	2,233	**5,58**	15,262	**38,16**	91,389	**228,47**
Скрембл (*яйцо куриное, молоко 3,2%, масло растительное, соль*)	100	7,77	**7,77**	7,009	**7,01**	3,124	**3,12**	106,656	**106,66**
Чай черный (чай черный листовой, сахар, вода)	200	0	**0,00**	0	**0,00**	3,5	**7,00**	15	**30,00**
Хлеб пшеничный	20	7,5	**1,50**	3	**0,60**	51	**10,20**	261	**52,20**
Фрукты в ассортименте (СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ)	150	0,5	**0,75**	0,5	**0,75**	18	**27,00**	78,5	**117,75**
Итого за рацион:	**720**		**16,42**		**13,94**		**85,48**		**535,08**
Обед									
Щи зелёные со шпинатом (*бульон куриный, картофель, лук, морковь, шпинат, масло растительное подсолнечное,яйцо куриное, зелень петрушки, зелень укропа, соль*)	250	1,954	**4,89**	1,385	**3,46**	3,296	**8,24**	33,463	**83,66**
Ёжики куриные в сметанном соусе 70/30 (*фарш: бедро куриное, лук репчатый, яйцо куриное, рис отварной, соль; соус белый: молоко 3,2%, сметана , мука пшеничная, соль, вода*)	100	9,406	**9,41**	**10,25**	**10,25**	6,714	**6,71**	156,698	**156,70**
Макароны отварные (*макаронные изделия, масло растительное подсолнечное, соль*)	150	4,86	**7,29**	6,253	**9,38**	31,725	**47,59**	202,617	**303,93**
Сыр российский	10	23	**2,30**	28	**2,80**	0	**0,00**	344	**34,40**
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20
Компот из свежих яблок и ягод (*яблоки свежие, ягоды с/м, сахар, вода*)	200	0,075	0,15	0,028	**0,06**	10,689	**21,38**	43,311	**86,62**
Итого за рацион:	730		25,53		25,99		94,12		717,50