

Меню (1-4 класс)

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение «Многопрофильная гимназия
федеральной территории «Сириус»
(ГАОУ «Многопрофильная гимназия федеральной территории «Сириус»)
Краснодарский край, городской округ Сириус, пгт Сириус, ул. Полевая, 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					
Блин б/н со слив.маслом	120	5,40	4,8	50,4	276,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	7	30,0
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	0,8
Молоко сгущенное	20	1,40	1,7	11,2	66,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Яблоко	150	0,45	3	21	90,0
Итого	515	8,80	10,11	100,0	514,8
Обед					
Салат из моркови с изюмом	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	0,15	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	110,8	729,8
День 2					
Завтрак					
Омлет с ветчиной	100	8,00	7,5	3,0	140,0
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,1	75,0
Сыр	10	2,30	2,8	0	34,0
Какао с молоком	200	3,00	3,0	18	110,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Груша	150	0,60	0,45	15	67,5
Итого	490	15,41	22,7	46,3	478,5
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		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Сосиска отварная	60	5,70	12,6	0	174,0
Макароньы 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	0,15	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Груша	150	0,60	0,45	15	67,5
Итого	585	15,35	23,4	80,4	639,3
Салат из свеклы с зеленым горошко	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
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	7	30,0
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	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	25,55	21,6	91,05	729,8
День 4		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
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	0,15	0,8
Банан	150	2,25	1,25	52,5	238,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	495	14,11	20,0	73,0	559,8
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
Макароньы отварные с маслом	150	7,50	9,75	48	315,0
Компот из свежих плодов (яблоки и гру	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		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Оладьи (покупные)	100	6,50	4	51	280,0
Какао с молоком	200	3,00	3,0	18	110,0
Молоко сгущенное	20	1,40	1,7	11,2	66,0

Груша	150	0,60	0,45	15	67,5
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	490	13,00	9,75	105,4	575,5
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 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	28,95	35,7	103,9	864,0
День 6		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Омлет с сыром	100	9	8	3	150
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	0,15	0,8
Банан	150	2,25	1,25	52,5	238,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	495	15,11	21,0	72,95	579,8
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		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
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	0,15	0,8
Яблоко	150	0,45	3	21	90,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	585	15,20	26,0	86,35	661,8
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 гру)	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		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					

Блин б/н со слив.маслом	120	5,40	4,8	50,4	276,0
Какао с молоком	200	3,00	3,0	18	110,0
Молоко сгущенное	20	1,40	1,7	11,2	66,0
Груша	150	0,60	0,45	15	67,5
Итого	490	10,40	10,0	94,6	519,5
Обед					
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,50	0,3	6	35,0
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
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	22,70	19,75	100,65	721,5
День 9		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
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	0,15	0,8
Банан	150	2,25	1,25	52,5	238,0
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,0
Итого	495	13,61	19,5	73,0	559,8
Обед					
Салат из капусты с овощами	100	1,5	0,2	4,5	25
Суп минестроне	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
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	7	30,0
Лимон	5	0,05	0,005	0,15	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	27,55	18,4	90,8	684,8
День 10		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак					
Оладьи (покупные)	100	6,50	4	51	280,0
Какао с молоком	200	3,00	3,0	18	110,0
Молоко сгущенное	20	1,40	1,7	11,2	66,0
Яблоко	150	0,45	3	21	90,0
Итого	470	11,35	11,7	101,2	546,0
Обед					
Салат из свеклы с зеленым горошко	100	2	0,1	9,5	50
Щи зеленые 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 св.яблок и с/м ягод	200	0,19	0,119	18,4	75,7
Итого	840	27,69	22,919	111,6	812,2