

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	ЦЕНА
	гр	гр	гр	гр	ккал	
День 1						
Завтрак						
Каша манная молочная	250	5,90	6,8	33,8	243,4	65 Р
Каша рисовая с яблоком на воде	250	1,73	0,12	23,3	101,2	60 Р
Голень отварная	80	18,86	7,3	1,6	147,3	85 Р
Гречка отварная	150	6,40	5,7	37,1	238,6	45 Р
Блины с маслом	120	5,40	4,8	50,4	276,0	100 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 Р
Какао с молоком	200	4,24	4,2	22,9	147,0	45 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	35 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Обед						
Салат Степной	100	3,60	5,5	18,7	138,8	65 Р
Салат из моркови с изюмом	100	0,80	0,1	10,5	47,2	50 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	
Кулеш из курицы с яйцом	250	5,40	7,8	9,3	150,7	80 Р
Суп Минестроне	250	1,60	2,2	11,4	73,7	70 Р
Котлета рыбная (минтай)	100	13,90	3,1	11	141,2	150 Р
Тефтели куриные	100	12	11	8,5	220	120 Р
Картофельное пюре	150	3,00	3,7	2,5	140,1	85 Р
Рис припущенный	150	4,30	3	46,8	238,7	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Фрукты в ассортименте	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 Р
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,8	72,8	45 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р

День 2						
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	250	5,80	9,3	30,3	227,0	70 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	60 Р
Запеканка творожная	100	12,30	7,2	19,2	223,8	100 Р
Омлет с ветчиной	100	8,00	7,3	2,9	140,0	75 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 Р
Какао с молоком	200	4,24	4,2	22,9	147,0	45 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 Р
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	35 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Обед						
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	5,4	7,5	86,5	55 Р
Салат Кремлевский	100	1,40	0,1	6,7	34,0	60 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	
Суп с мясными фрикадельками	250	4,30	7	7	129,2	80 Р
Суп гороховый (куриный)	250	9,40	8,4	22	202,0	70 Р
Голубцы ленивые	70/30	7,00	7	7,00	150,0	100 Р
Люля кебаб (курица)	100	16,20	10,9	7	232,17	150 Р
Спагетти отварные	150	6,10	3,4	40,1	221,7	55 Р
Картофель отварной в сметанном соусе с зеленью	150	3,00	2,25	22,5	120,0	85 Р
Компот из с/м ягод	200	0,10	0	18,2	74,1	45 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Фрукты в ассортименте	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р

День 3						
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	250	7,51	6,81	31,31	217,0	65 P
Каша пшеничная с изюмом на воде	250	3,83	1,0	29,8	143,2	60 P
Сосиски отварные	60	14,30	36,4	0	385,0	65 P
Макароны отварные	150	7,3	9,4	47,6	311,6	50 P
Скрембл	100	7,40	8,2	8,9	138,3	70 P
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 P
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Какао с молоком	200	4,24	4,2	22,9	147,0	45 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Обед						
Салат из свежих огурцов с редисом и зел.горошком	100	1,50	0,2	3,8	22,9	75 P
Овощная нарезка	100	0,90	0,2	2,9	17,3	90 P
Чечевичная похлебка	250	7,10	4,1	16,6	140,1	70 P
Суп лапша домашняя	250	4,20	6,8	9,8	135,0	80 P
Ежики куриные в сметанном соусе	70/30	10,00	8	6,5	180,0	93 P
Гречка отварная с маслом	150	6,40	5,7	37,1	238,6	45 P
Жаркое по домашнему со свининой	250	19,60	23,9	26,1	417,5	170 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Фрукты в ассортименте	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,2	19,24	81,0	45 P

День 4						
Завтрак						
Каша Дружба молочная	250	5,10	5,1	35,6	214,8	65 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	60 Р
Филе куриное на пару	60	27,50	3,2	1,0	143,0	130 Р
Омлет натуральный	100	78,00	7	3,1	134,6	70 Р
Рис отварной	150	4,30	3	46,8	238,7	50 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 Р
Какао с молоком	200	4,24	4,2	22,9	147,0	45 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Обед						
Салат Винегрет овощной	100	3,00	7,3	16,4	144,0	60 Р
Салат "Летний"	100	2,00	1	2,0	30,0	65 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	
Борщ	250	4,40	9,1	12	156,5	80 Р
Суп картофельный с фасолью	250	5,00	4,9	13,82	120,0	70 Р
Котлета по - домашнему	100	15,80	12,9	13,5	289,7	140 Р
Кнели куриные	100	15,70	8,3	7,0	195,3	100 Р
Капуста цветная с морковью	150	3,30	1,1	9,4	62,7	90 Р
Макароны отварные	150	7,3	9,4	47,6	311,6	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Фрукты в ассортименте	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 Р
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,17	0,149	16,3	67,1	45 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р

День 5						
Завтрак						
Каша Боярская с изюмом на молоке	250	7,40	6,9	45,06	272,3	65 P
Каша 5 злаков на воде	250	3,90	2,4	18,9	112,0	60 P
Оладьи	90	7,01	5,7	51,0	284,2	70 P
Вареники с адыгейским сыром	200	25,00	23,5	34,1	447,0	140 P
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 P
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Какао с молоком	200	4,24	4,2	22,9	147,0	45 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	35 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Обед						
Салат "Новый"	100	1,90	5,3	4,6	74,0	80 P
Салат из свеклы с сыром	100	4,70	4,3	8,2	91,0	65 P
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	
Рассольник	250	3,90	6,3	12,3	135,8	80 P
Щи из свежей капусты	250	5,40	9,1	11	147,0	80 P
Биточки мясные (св/кур) с сыром	100	21,34	22,187	5,88	308,5	140 P
Картофельное пюре с тыквой	150	2,70	2,6	21,9	131,2	75 P
Плов из птицы	250	17,60	23,7	44,9	484,4	150 P
Компот из с/м ягод	200	0,10	0	18,2	74,1	45 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Фрукты в ассортименте	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P

День 6						
Завтрак						
Каша ячневая молочная	250	6,55	9,12	34,3	246,0	65 P
Каша рисовая с яблоком на воде	250	1,73	0,12	23,3	101,2	60 P
Омлет с сыром	100	8,80	7,8	2,9	151,1	75 P
Вареники с вишней	200	24,67	22,49	34,066	437,8	140 P
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 P
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Какао с молоком	200	4,24	4,2	22,9	147,0	45 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Обед						
Салат "Весна"	100	2,20	1,2	2,4	32,9	75 P
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 P
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	
Борщ	250	4,40	9,1	12	156,5	80 P
Чечевичная похлебка	250	7,10	4,1	16,6	140,1	70 P
Котлета рыбная	100	13,90	3,1	11	141,2	150 P
Картофель отварной	150	2,70	6,5	25,9	193,1	85 P
Котлета куриная	100	14,70	8,4	9,8	207,8	120 P
Гречка отварная с маслом	150	6,40	5,7	37,1	238,6	45 P
Компот из сухофруктов	200	0,34	0,028	17,81	73,0	45 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Фрукты в ассортименте	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P

День 7						
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	250	6,16	5,79	40,6	239,2	65 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	60 Р
Сосиски отварные	60	14,30	36,4	0	385,0	65 Р
Макаронны отварные	150	7,3	9,4	47,6	311,6	50 Р
Вареники с адыгейским сыром	200	25,00	23,5	34,1	447,0	140 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 Р
Какао с молоком	200	4,24	4,2	22,9	147,0	45 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Обед						
Салат Винегрет	100	3,00	7,3	16,4	144,0	60 Р
Салат Степной	100	3,60	5,5	18,7	138,8	65 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	
Суп Минестроне	250	1,60	2,2	11,4	73,7	70 Р
Суп-лапша домашняя	250	4,20	6,8	9,8	135,0	80 Р
Котлета по-домашнему	100	15,80	12,9	13,50	289,7	140 Р
Люля кебаб (курица)	100	16,20	10,9	7	232,17	150 Р
Рис припущенный	150	4,30	3	46,8	238,7	50 Р
Картофель запеченный	150	3,80	4,7	34	201,5	75 Р
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,17	0,149	16,3	67,1	45 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Фрукты в ассортименте	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р

День 8						
Завтрак						
Каша Дружба молочная	250	5,10	5,1	35,6	514,8	65 P
Каша пшеничная с изюмом на воде	250	3,83	1,0	29,8	143,2	60 P
Блины с маслом	120	5,40	4,8	50,4	276,0	100 P
Запеканка творожная	100	12,30	7,2	19,2	223,8	100 P
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 P
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Какао с молоком	200	4,24	4,2	22,9	147,0	45 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 P
Сметана	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	35 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Обед						
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	5,4	7,5	86,5	55 P
Салат Летний	100	2,00	1	2	30,0	65 P
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	
Суп с мясными фрикадельками	250	4,30	7	7	129,2	80 P
Кулеш из курицы с яйцом	250	5,40	7,8	9,3	150,7	80 P
Биточки мясные (св/кур) с сыром	100	21,34	22,187	5,88	308,5	140 P
Голубцы ленивые	70/30	7,00	7	7,00	150,0	100 P
Капуста брокколи с запеченным болгарским перцем	150	2,30	2,2	10,2	74,2	90 P
Спагетти отварные	150	6,10	3,40	40,10	221,7	55 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Фрукты в ассортименте	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Компот из с/м ягод	200	0,10	0	18,2	74,1	45 P

День 9						
Завтрак						
Каша овсяная молочная	250	7,30	7,6	36,3	253,8	65 P
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	60 P
Кнели куриные	100	15,70	8,3	7,0	195,3	100 P
Рис отварной	150	4,30	3	46,8	238,7	50 P
Омлет с помидорами	100	11,24	12,146	2,91	166,0	75 P
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 P
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Какао с молоком	200	4,24	4,2	22,9	147,0	45 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	35 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Обед						
Салат из капусты с овощами	100	1,50	0,2	4,5	25,0	60 P
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	
Салат из свеклы с сыром	100	4,70	4,3	8,2	91,0	65 P
Суп гороховый	250	9,40	8,4	22	202,0	70 P
Суп Минестроне	250	1,60	2,2	11,4	73,7	70 P
Котлета куриная	100	14,70	8,4	9,8	207,8	120 P
Оладьи из печени	100	12,8	11,6	8,8	214	90 P
Гречка отварная с маслом	150	6,40	5,7	37,1	238,6	45 P
Картофельное пюре	150	3,00	3,7	2,5	140,1	85 P
Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,2	19,24	81,0	45 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Фрукты в ассортименте	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P

День 10						
Завтрак						
Каша пшеница молочная	250	6,40	5,6	38,2	236,6	65 P
Каша 5 злаков на воде	250	3,90	2,4	18,9	112,0	60 P
Оладьи	90	7,01	5,7	51,0	284,2	70 P
Скрембл	100	7,40	8,2	8,9	138,3	70 P
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 P
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Какао с молоком	200	4,24	4,2	22,9	147,0	45 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Соус ягодный	30	0,17	0,063	17,751	72,2	35 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,00	0	10	50,0	55 P
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 P
Суп картофельный с сырными клецками	250	11,00	12,52	21	239,2	80 P
Щи зеленые	250	5,00	3,8	8,75	87,5	80 P
Жаркое по домашнему со свининой	250	19,60	23,9	26,1	417,5	170 P
Макароны отварные	150	7,3	9,4	47,6	311,6	50 P
Ежики куриные в сметанном соусе	70/30	10,00	8	6,5	180,0	93 P
Компот из яблок и с/м ягод	200	0,20	0,1	21,4	86,9	45 P
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	7	30,0	20 P
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 P
Фрукты в ассортименте	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 P
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 P
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 P