

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					
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					
Суп с макаронными изделиями	250	4	6,8	9,75	75
Кнели куриные	100	15,66	8,328	7,04	165,756
Рис отварной с маслом	150	4,50	3	46,5	225,0
Соус томатный	30	0,30	2,2	2,1	29,1
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
Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,06	74,8
Итого	785	27,59	29,733	93,6	704,4
День 2					
Завтрак					
Суп молочный с вермишелью	250	5,6	5,7	27,3	182,3
Запеканка творожная	100	12,316	7,193	19,154	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					
Суп гороховый	250	7,50	6,25	17,5	162,5
Спагетти отварные с маслом	150	6,00	3,8	40,5	225,0
Котлета мясная	100	11,65	9,609	9,5	170,0
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
Сыр Российский	10	2,30	2,8		34,4
Итого :	750,0	30,7	23,6	105,9	765,9
День 3					
Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша гречневая на молоке	250	7,60	7,5	30,5	217,0
Сосиска отварная	60	5,70	12,6	0	174,0
Макаронные изделия 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 ассортименте	150	0,60	0,45	15	67,5
Итого :	830,0	24,4	32,4	112,7	880,5
Обед					
Суп лапша домашняя	250	3,75	6,25	10	125
Сосиска отварная	60	5,70	12,6	0	174,0
Гречка отварная с маслом	150	6,75	6,00	37,50	240,00
Соус томатный	30	0,30	2,2	2,1	29,1
Напиток из плодов шиповника	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
Фрукты в ассортименте	150	0,45	0,3	21	31,5
Итого	880	19,95	28,6	107,00	763,6
День 4					
Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
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 Российский	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	21,4	27,2	108,6	774,7
Обед					
Борщ куриный	250	5,00	8,8	12,5	162,5
Тефтели мясные паровые	100	15,66	8,3	7,0	165,8
Макаронные изделия с маслом	150	7,50	9,75	48	315,0
Компот из свежих фруктов (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
Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,06	74,8
Итого	750,0	31,2	36,2	104,0	882,1
День 5					
Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша "Боярская"	250	7,45	6,9	45,06	270,2
Оладьи	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 ассортименте	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					
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
Сыр Российский	10	2,30	2,8		34,4
Итого	750,0	26,6	34,5	88,9	778,4
День 6		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					
Чечевичная похлёбка с курицей	250	7,5	3,75	16,25	137,5
Котлета мясная	100	9,54	8,965	7,5	119,2
Гречка отварная с маслом	150	6,75	6,00	37,50	240,00
Соус томатный	30	0,30	2,2	2,1	29,1
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
Фрукт в ассорт.	150	0,45	0,3	21	31,5
Итого	925	27,6	22,4	112,5	692,1
День 7		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
Макаронные 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					
Суп лапша домашняя	250	3,75	6,25	10	125
Сосиска отварная	60	5,70	12,6	0	174,0
Рис отварной с маслом	150	4,50	3	46,5	225,0
Соус томатный	30	0,30	2,2	2,1	29,1
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
Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,06	74,8
Итого	740,0	17,3	33,5	95,1	791,9
День 8		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					
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
Сыр российский	10	2,30	2,8		34,4
Итого	750,0	36,0	30,0	93,0	800,9
День 9					
Завтрак					
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
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 российский	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	20,9	27,1	109,9	812,8
Обед					
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
Соус томатный	30	0,30	2,2	2,1	29,1
Нпиток из плодов шиповника	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
Фрукт в ассорт.	150	0,45	0,3	21	31,5
Итого	770	26,8	20,7	118,3	749,6
День 10					
Завтрак					
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Каша пшенная молочная	250	6,4	6,4	38,2	236,6
Оладьи	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 ассорт.	150	0,45	3	21	90,0
Итого	730,0	16,9	16,6	138,2	776,6
Обед					
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
Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,06	74,8
Итого	750,0	25,8	31,0	102,1	837,0