

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Международная, 10

СОГЛАСОВАНО:

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Заместитель директора-руководитель департамента
управления ресурсами

Е. А. Блинова _____

СОГЛАСОВАНО:

ООО «Премьер Ивент»
Заместитель директора

Е. И. Фрид _____

ДЕНЬ 1

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша овсяная молочная	250	3,015	7,54	3,043	7,61	14,548	36,37	97,6	244,00	65
Каша рисовая на воде с яблоком	250	0,36	0,90	0,86	2,15	4,8	12,00	25,8	64,50	60
Спагетти	150	4,86	7,29	6,2	9,30	31,7	47,55	202,6	303,90	55
Сосиски отварные	60	9,7	5,82	20,6	12,36	0	0,00	224,9	134,94	65
Фриттата с брокколи и цв. капустой	100	4,8	4,80	4	4,00	4,2	4,20	72,5	72,50	75
Оладьи	90	6,3	5,67	3,9	3,51	51	45,90	264,9	238,41	90
Творог со сметаной	130	12,8	16,70	11,5	14,95	3	3,90	167,7	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое порционное	30	4,8	1,44	5,7	1,71	37	11,10	219	65,70	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,6	25,20	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	0	0,00	8
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	8,3	4,15	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, ФТ Сириус, пгт Сириус, ул. Международная, 10

ДЕНЬ 1										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат «Греческий»	100	2,2	2,20	5,5	5,50	3,2	3,20	72,4	72,40	110
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,5	1,50	0,33	0,33	6	6,00	33,5	33,50	55
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,453	3,63	1,051	0,04	0,03	0,08	15,396	38,94	45
Борщ	250	1,7	4,25	3,6	9,00	4,7	11,75	58,8	147,00	80
Кулеш с яйцом	250	2,1	5,25	3,1	7,75	3,7	9,25	51,8	129,50	80
Рис отварной	150	2,8	4,20	2	3,00	31,2	46,80	154,8	232,20	50
Лапша «Соба» с овощами	150	4,8	7,20	3,8	5,70	24,2	36,30	151	226,50	100
Митболы в томатном соусе	100	9,1	9,10	9,9	9,90	5,2	5,20	136,1	136,10	160
Куриное филе в соусе песто	150	9,8	14,70	9,5	14,25	6	9,00	150,1	225,15	210
Запеканка картофельная с курицей	200	9,7	19,40	11,7	2,27	14	28,00	200,5	401,00	220
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	5	1,00	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	5	1,00	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Компот из сухофруктов	200	0,15	0,30	0,011	0,02	8,9	17,80	36,3	72,60	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Крыло запечённое	160	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	160
Картофель отварной с укропом	150	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	85
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 2										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша рисовая молочная	250	2,19	5,48	0,07	0,18	18,28	45,70	102,71	256,78	65
Каша пшённая на воде	250	1,2	3,00	0,2	0,50	8,2	20,50	40,7	101,75	60
Гречка отварная	150	4,27	6,41	3,8	5,70	24,7	37,05	150,8	226,20	45
Кнели куриные	100	15,6	15,60	8,3	8,30	7	7,00	165,7	165,70	100
Омлет с ветчиной	100	8	8,00	7,3	7,30	2,9	2,90	110	110,00	75
Запеканка с морковью	100	12,3	12,30	7,1	7,10	19,1	19,10	190,6	190,60	110
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,50	14,95	3,00	3,90	167,70	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	30	9,00	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое	20	4,8	0,96	5,7	1,14	37	7,40	219	43,80	35
Мёд	20	0	0,00	0,00	0,00	72,00	14,40	280,00	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,6	25,20	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Яйцо отварное	50	8,33	4,17	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 2										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Энергетическая ценность	Цена за 1 порцию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат «Пикантный»	100	9,1	9,10	3,7	3,70	12,8	12,80	121,8	121,80	110
Салат «Кремлёвский»	100	1,4	1,40	0,16	0,16	6,7	6,70	34	34,00	60
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,453	3,63	1,051	2,63	0,03	0,08	15,396	38,49	45
Суп с клёцками	250	1,9	4,75	2,1	5,25	6	15,00	50,8	127,00	70
Суп минестроне	250	0,6	1,50	0,8	0,01	4,5	11,25	28,6	71,50	70
Макароны отварные	150	4,86	7,29	6,2	9,30	31,7	47,50	202,6	303,90	55
Запечённые картофельные дольки	150	2,5	3,75	3,1	0,12	22,6	33,90	128,9	193,35	75
Котлета по-домашнему (гов./кур.)	100	16,1	16,10	12,30	12,30	9,1	9,10	211,5	211,50	140
Поджарка из свинины	150	13,2	19,80	15,2	22,80	2,8	4,20	201,7	302,55	160
Пельмени	250	7,6	19,00	5,7	14,25	22,1	55,25	171,1	427,75	190
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,05	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	0,01	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Компот из свежих яблок	200	0,04	0,08	0,02	0,00	12,1	24,20	48,7	97,40	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	1,051	1,05	0,03	0,03	15,396	15,40	90
Наггетсы	100	12,8	12,80	11,2	11,20	28,6	28,60	267,5	267,50	150
Картофельное пюре	150	2	3,00	2,4	3,60	13,6	20,40	85	127,50	85
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 3										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша манная молочная	250	2,355	5,89	2,7	6,75	13,5	33,75	88,1	220,25	65
Каша овсяная на воде	250	0,8	2,00	0,3	0,75	4,8	12,00	25,8	64,50	60
Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,5	5,25	5,5	8,25	20	30,00	144,5	216,75	45
Куриное филе на пару	60	28,4	17,04	5,6	3,36	0,7	0,42	167,5	100,50	130
Фриттата с кабачком, перцем и помидором	100	4,2	4,20	4	4,00	3,3	3,30	66,8	66,80	80
Вареники с вишней	200	11,1	22,20	11,7	23,40	17	34,00	218,4	436,80	140
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,5	14,95	3	3,90	16,7	21,71	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое	20	4,8	0,96	5,7	1,14	37	7,40	219	43,80	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,6	25,20	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	8,3	4,15	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 3										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат «Цезарь» с курицей	100	12,8	12,80	5,2	5,20	4,8	4,80	117,7	117,70	120
Огурцы битые	100	0,8	0,80	0,3	0,30	1,9	1,90	13,5	13,50	80
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,453	3,63	1,051	2,63	0,03	0,08	15,3	38,25	45
Суп с фрикадельками	250	1,7	4,25	3,1	7,75	2,8	7,00	46,6	116,50	80
Чечевичная похлёбка	250	2,8	7,00	1,6	4,00	6,6	16,50	52,5	131,25	70
Картофельное пюре	150	2	3,00	2,4	3,60	13,6	20,40	85	127,50	85
Овощи запечённые	150	1,3	1,95	146	219,00	8	12,00	169,2	253,80	90
Котлета рыбная	100	13,8	13,80	3,1	3,10	11	11,00	127,5	127,50	150
Голень запечённая	160	20,4	32,64	7,9	12,64	0,7	1,12	155,8	249,28	160
Курица по-мексикански	200	9,6	19,20	5,4	10,80	6,3	12,60	112,7	225,40	170
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Компот из с/м ягод	200	0,07	0,14	0,02	0,04	9,1	18,20	36,9	73,80	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,00	0,22	0,33	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Ёжики куриные в сметанном соусе	150	10,8	0,00	7,9	11,85	6,9	10,35	142,8	214,20	140
Гречка отварная	150	4,27	6,40	3,8	5,70	24,7	37,05	150,8	226,20	45
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 4										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша пшённая молочная	250	2,5	6,25	2,2	5,50	15,2	38,00	91,3	228,25	65
Каша «5 злаков» на воде	250	0,8	2,00	0,3	0,75	4,8	12,00	25,8	64,50	60
Макароны отварные	150	4,8	7,20	6,2	9,30	41,2	61,80	202,6	303,90	55
Тефтели на пару	100	12,9	12,90	12,3	12,30	8,2	8,20	195,9	195,90	120
Омлет с сыром	100	8,7	8,70	7,8	7,80	2,9	2,90	117,2	117,20	75
Пудинг с рисом	100	8,6	8,60	5,6	5,60	20,4	20,40	167,7	167,70	100
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,5	14,95	3	3,90	167,7	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое	20	4,8	0,96	5,7	1,14	37	7,40	219	43,80	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	0	0,00	0	0,00	0	0,00	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,06	51	10,20	261	52,20	8
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	8,3	4,15	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 4										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат «Примавера»	100	5,7	5,70	1,1	1,10	2,4	2,40	43,2	43,20	90
Салат винегрет	100	1,8	1,80	0,14	0,14	9,8	9,80	48	48,00	60
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	173	173,00	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,45	3,63	1,05	2,63	0,03	0,08	15,3	38,25	45
Суп-пюре сырный	250	3,2	8,00	5,2	13,00	4,5	11,25	78,2	195,50	100
Суп с фасолью	250	2,17	5,43	2,59	6,48	5,7	14,25	55	137,50	70
Гречка отварная	150	4,27	6,41	3,8	5,70	24,7	37,05	150,8	226,20	45
Соте из овощей	150	1,3	1,95	2,9	4,35	8,2	12,30	68,3	102,45	120
Котлета по-домашнему (гов./кур.)	100	16,1	16,10	12,3	12,30	9,1	9,10	211,5	211,50	140
Куриное филе в сметанном соусе	150	17,4	26,10	11,9	17,85	4	6,00	193	289,50	150
Рыба по-русски	250	9,7	24,25	4,1	10,25	10,4	26,00	117,9	294,75	220
Хлеб ржано-пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Компот из яблок с/м ягод	200	0,07	0,14	0,02	0,04	9,1	18,20	36,9	73,80	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Биточки с сыром	100	19,1	19,10	14,7	14,70	5,3	5,30	230,9	230,90	140
Рис отварной	150	2,8	4,20	2	3,00	31,2	46,80	154,8	232,20	50
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 5										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша «Дружба»	250	2	5,00	2,04	5,10	14,2	35,50	83,4	208,50	65
Каша пшённая на воде	250	0,2	0,50	1,2	3,00	8,2	20,50	40,7	101,75	60
Рис отварной	150	2,8	4,20	2	3,00	31,2	46,80	154,8	232,20	50
Голень отварная	90	18,3	16,47	5,9	5,31	0,7	0,63	129,6	116,64	85
Фриттата с фасолью и шпинатом	100	5	5,00	4,3	4,30	3,1	3,10	71,9	71,90	75
Блины с маслом	50	4,2	2,10	4	2,00	39,9	19,95	213,22	106,61	50
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,5	14,95	3	3,90	167,7	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое	20	4,8	0,96	5,7	1,14	37	7,40	219	43,80	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,7	18,21	245,77	73,73	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,6	25,20	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	8,3	4,15	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 5										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Энергетическая ценность	Цена за 1 порцию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат из фунчозы с куриным филе	100	4,3	4,30	2,9	2,90	13,6	13,60	98,5	98,50	80
Салат «Весенний»	100	3,6	3,60	2,30	2,30	2,9	2,90	47,7	47,70	75
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,453	3,63	1,051	2,63	0,03	0,08	15,3	38,25	45
Суп-лапша домашняя	250	1,6	4,00	2,7	6,75	3,9	9,75	46,9	117,25	80
Щи зелёные	250	1,9	4,75	1,3	3,25	3,2	8,00	33,4	83,50	80
Спагетти отварные	150	4,8	7,20	6,20	9,30	41,2	61,80	202,6	303,90	55
Брокколи, запечённая с перцем	150	1,5	2,25	1,4	2,10	6,8	10,20	46,9	70,35	90
Котлета куриная	100	14,7	14,70	8,3	8,30	9,7	9,70	173,3	173,30	120
Соус болоньезе	100	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	140
Плов из птицы	250	7	17,5	9,4	23,50	17,9	44,75	185,4	463,50	150
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3,00	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,00	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	0,00	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Напиток каркаде	200	0	0,00	0	0,00	6	12,00	24	48,00	45
Лимон	5	0,9	0,045	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Пельмени	250	7,6	19,00	5,7	14,25	22,1	55,25	171,1	427,75	190
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 6										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша гречневая молочная	250	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	65
Каша пшённая на воде	250	1,2	3,00	0,2	0,50	8,2	20,50	40,7	101,75	60
Гречка отварная	150	4,27	6,41	3,8	5,70	24,7	37,05	150,8	226,20	45
Куриное филе отварное	60	28,4	17,04	5,6	3,36	0,7	0,42	167,5	100,50	130
Скрембл	100	7,4	7,40	8,2	8,20	2,9	2,90	115,6	115,60	70
Вареники с картофелем	200	2,7	5,40	5,5	11,00	24	48,00	156,8	313,60	140
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,5	14,95	3	3,90	167,7	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое	20	4,8	0,96	5,7	1,14	37	7,40	219	43,80	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,7	73,71	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,6	25,20	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	0,9	0,45	0,01	0,01	3	1,50	16,5	8,25	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 6										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат «Столичный»	100	9,3	9,30	3,3	3,30	4,5	4,50	85,4	85,40	90
Салат айсберг с помидором	100	2,1	2,10	3,3	3,30	2,7	2,70	49,8	49,80	75
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,45	3,63	1,054	2,64	0,03	0,08	15,3	38,25	45
Рассольник ленинградский	250	1,5	3,75	2,5	6,25	4,9	12,25	48,7	121,75	80
Суп с макаронными изделиями	250	1,64	4,10	2,6	6,50	4,8	12,00	49,6	124,00	70
Макароны отварные	150	4,8	7,20	6,2	9,30	41,2	61,80	202,6	303,90	55
Картофель отварной с укропом	150	1,7	2,55	4,3	6,45	17,2	25,80	114,9	172,35	85
Наггетсы	100	12,8	12,80	11,2	11,20	28,6	28,60	267,5	267,50	150
Отбивная из свинины с помидором	150	19,8	29,70	17,2	25,80	0,9	1,35	238,1	357,15	175
Куриное филе с брокколи в сметанном соусе	250	9,8	24,50	9,5	23,75	6	15,00	150	375,00	230
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Компот из сухофруктов	200	0,15	0,30	0,01	0,02	8,9	17,80	36,3	72,60	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Люля-кебаб из курицы	100	16,1	16,10	10,9	16,35	7	7,00	191,3	191,30	150
Картофель запечённый	150	2,5	3,75	3,1	4,65	22,6	33,90	128,9	193,35	75
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 7										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	250	2,5	6,25	2,2	5,50	15,2	38,00	91,3	228,25	65
Каша овсяная на воде	250	0,8	2,00	0,3	0,75	4,8	12,00	25,8	64,50	60
Спагетти отварные	150	4,8	7,20	6,2	9,30	41,2	61,80	202,6	303,90	55
Кнели куриные	100	15,6	15,60	8,3	8,30	7	7,00	165,7	165,70	100
Фритатта с брокколи и цв. капустой	100	4,8	4,80	4	4,00	4,2	4,20	72,5	72,50	75
Блины с начинкой	70	3,5	2,45	5,6	3,92	42,5	29,75	234,8	164,36	70
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,5	14,95	3	3,90	167,7	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	21,6	32,40	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое	20	4,8	0,96	5,7	1,14	37	7,40	219	43,80	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,77	73,73	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,6	25,20	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Лимон	5	0,9	0,05	0,1	0,01	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	8,3	4,15	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 7										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Энергетическая ценность	Цена за 1 порцию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат «Пикантный»	100	9,1	9,10	3,7	3,70	12,8	12,80	121,8	121,80	110
Салат из свежих огурцов с редисом и горошком	100	1,4	1,40	0,1	0,10	3,8	3,80	22,9	22,90	75
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,4	3,50	1,05	2,63	0,03	0,08	15,3	38,25	45
Суп-лапша домашняя	250	1,6	4,00	2,73	6,83	3,9	9,75	46,9	117,25	80
Суп минестроне	250	0,6	1,50	0,8	2,00	4,5	11,25	28,6	71,50	70
Рис отварной	150	2,8	4,20	2	3,00	31,2	46,80	154,8	232,20	50
Картофельное пюре	150	2	3,00	2,4	3,60	13,6	20,40	85	127,50	85
Куриное филе с ананасом	100	24,8	24,80	11,1	11,10	14	14,00	255,5	255,50	180
Щука в маринаде	100	15,8	15,80	6,3	6,30	1,1	1,10	124	124,00	170
Пельмени	250	7,6	19,00	5,7	14,25	22,1	55,25	171,1	427,75	190
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Компот из свежих яблок	200	0,04	0,08	0,02	0,04	12,1	24,20	48,7	97,40	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,33	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Котлеты куриные	100	14,7	14,70	8,3	8,30	9,7	9,70	173,3	173,30	120
Макароны отварные	150	4,8	7,20	6,2	9,30	41,2	61,80	202,6	303,90	55
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 8										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша овсяная молочная	250	3	7,50	3,043	7,61	14,5	36,25	97,6	244,00	65
Каша рисовая на воде с яблоком	250	0,7	1,75	0,14	0,35	10,4	26,00	44,9	112,25	60
Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,5	5,25	5,5	8,25	20	30,00	144,5	216,75	45
Сосиски отварные	60	9,7	5,82	20,6	12,36	0	0,00	224,9	134,94	65
Омлет с сыром	100	8,7	8,70	7,8	7,80	2,9	2,90	117,2	117,20	75
Пудинг с рисом	100	8,6	8,60	5,6	5,60	20,4	20,40	167,7	167,70	100
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,5	14,95	3	3,90	167,7	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое	20	4,8	0,96	5,7	1,14	37	7,40	219	43,80	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,7	18,21	245,7	73,71	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,5	25,00	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	8,3	4,15	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 9										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат «Греческий»	100	2,2	2,20	5,5	5,50	3,22	3,22	72,4	72,40	110
Салат «Кремлёвский»	100	1,4	1,40	0,1	0,10	6,7	6,70	34	34,00	60
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,4	3,50	1,051	2,63	0,03	0,08	15,3	38,25	45
Суп с фрикадельками	250	1,7	4,25	3,1	7,75	2,8	7,00	46,6	116,50	80
Борщ	250	1,7	4,25	3,6	9,00	4,7	11,75	58,8	147,00	80
Гречка отварная	150	4,27	6,41	3,8	5,70	24,7	37,05	150,8	226,20	45
Лапша «Соба» с овощами	150	4,8	7,20	3,8	5,70	24,2	36,30	151	226,50	100
Голень запечённая	160	20,4	32,64	7,9	12,64	0,7	1,12	155,8	249,28	160
Ёжики куриные в сметанном соусе	150	10,8	16,20	7,9	11,85	6,9	10,35	142,8	214,20	140
Жаркое из свинины	250	7,8	19,50	9,5	23,75	10,4	26,00	158,9	397,25	170
Хлеб ржано-пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Компот из с/м ягод	200	0,07	0,14	0,02	0,04	9,1	18,20	36,9	73,80	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Котлета домашняя	100	16,1	16,10	12,3	12,30	9,1	9,10	211,5	211,50	140
Спагетти отварные	150	4,8	7,20	6,2	9,30	41,2	61,80	202,6	303,90	55
Чай чёрный	200	0	0,00		0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 10										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Энергетическая ценность	Цена за 1 порцию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша манная молочная	250	2,3	5,75	2,7	6,75	13,5	33,75	88,1	220,25	65
Каша «5 злаков» на воде	250	0,8	2,00	0,3	0,75	4,8	12,00	25,8	64,50	60
Рис отварной	150	2,8	4,20	2	3,00	31,2	46,80	154,8	232,20	50
Голень отварная	90	18,3	16,47	5,9	5,31	0,7	0,63	129,6	116,64	85
Фриттата с кабачком, перцем и помидором	100	4,2	4,20	4	4,00	3,3	3,30	66,8	66,80	80
Вареники с сыром	200	11,1	22,20	10,4	20,80	17	34,00	207,2	414,40	140
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,5	14,95	3	3,90	167,7	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	184	55,20	50
Молоко сгущённое	20	4,8	0,96	5,7	1,14	37	7,40	219	43,80	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,7	18,21	245	73,50	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,6	25,20	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Лимон	5	0,9	0,05	3	0,15	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	8,3	4,15	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 10										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Энергетическая ценность	Цена за 1 порцию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат картофельный с ветчиной	100	4,1	4,10	3,9	3,90	7,9	7,90	84	84,00	75
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,5	1,50	0,3	0,30	6	6,00	33,5	33,50	55
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,4	3,50	1,05	2,63	0,03	0,08	15,3	38,25	45
Суп-пюре сырный	250	3,2	8,00	5,2	13,00	4,5	11,25	78,2	195,50	100
Суп гороховый	250	2,94	7,35	2,6	6,50	6,7	16,75	62,8	157,00	70
Макароны отварные	150	4,8	7,20	6,2	9,30	41,2	61,80	202,6	303,90	55
Овощи запечённые	150	1,3	1,95	14,6	21,90	8	12,00	169,2	253,80	90
Котлеты куриные	100	14,7	14,70	8,3	8,30	9,7	9,70	173,3	173,30	120
Отбивная из свинины с помидором	150	19,8	29,70	17,2	25,80	0,9	1,35	238,1	357,15	175
Плов из птицы	250	7	17,50	9,4	23,50	17,9	44,75	185,4	463,50	150
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,5	3	0,60	261	52,20	0	0,00	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	261	52,20	0	0,00	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	250	0	0,00	0	0,00	3,5	8,75	15	37,50	20
Компот из сухофруктов	200	0,15	0,30	0,01	0,02	8,9	17,80	36,3	72,60	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Наггетсы	100	12,8	12,80	11,2	11,20	28,6	28,60	267,5	267,50	150
Картофельные дольки запечённые	150	2,5	3,75	3,1	4,65	22,6	33,90	128,9	193,35	75
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 11										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша «Дружба»	250	2,036	5,09	2,04	5,10	14,2	35,50	83,4	208,50	65
Каша овсяная на воде	250	0,3	0,75	0,8	2,00	4,8	12,00	25,8	64,50	60
Гречка отварная	150	4,27	6,41	3,8	5,70	24,7	37,05	150,8	226,20	45
Тефтели на пару	100	12,9	12,90	12,3	12,30	8,2	8,20	195,9	195,90	120
Скрембл	100	7,4	7,40	8,2	8,20	2,9	2,90	115,6	115,60	70
Оладьи	90	6,3	5,67	3,9	3,51	51	45,90	264,9	238,41	70
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,5	14,95	3	3,90	167,7	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое	20	4,8	0,96	5,7	1,14	37	7,40	219	43,80	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,12	0,04	60,7	18,21	245	73,50	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,6	25,20	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	8,3	4,15	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 11										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат «Цезарь» с курицей	100	12,8	12,80	5,2	5,20	4,8	4,80	117,7	117,70	120
Салат «Весенний»	100	3,6	3,60	2,30	2,30	2,9	2,90	47,7	47,70	75
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,4	3,50	1,05	2,63	0,03	0,08	15,3	38,25	45
Суп с макаронными изделиями	250	1,6	4,00	2,6	6,50	4,8	12,00	49,6	124,00	70
Суп с фасолью	250	2,17	5,43	2,5	6,25	5,7	14,25	55	137,50	70
Спагетти отварные	150	4,8	7,20	6,2	9,30	41,2	61,80	202,6	303,90	55
Соте из овощей	150	1,3	1,95	2,90	4,35	8,2	12,30	68,3	102,45	120
Соус болоньезе	100	8,5	8,50	9,1	9,10	4,4	4,40	134,1	134,10	140
Куриное филе в соусе песто	100	9,8	9,80	9,5	9,50	6	6,00	150,1	150,10	210
Запеканка картофельная с рыбой	250	9,2	23,00	7,7	19,25	16,8	42,00	173,8	434,50	220
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Напиток каркаде	200	0	0,00	0	0,00	6	12,00	24	48,00	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	10,2	17,3	17,30	90
Котлеты по-домашнему	100	16,1	16,10	12,3	12,30	9,1	9,10	211,5	211,50	140
Картофельное пюре	150	2	3,00	2,4	3,60	13,6	20,40	85	127,50	85
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 12										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша пшённая молочная	250	2,5	6,25	2,2	5,50	15,2	38,00	91,3	228,25	65
Каша рисовая на воде	250	1,1	2,75	0,08	0,20	15	37,50	64,7	161,75	60
Макароны отварные	150	4,8	7,20	6,2	9,30	41,2	61,80	202,6	303,90	55
Куриное филе отварное	60	28,4	17,04	5,6	3,36	0,75	0,45	167,5	100,50	130
Фриттата с фасолью и шпинатом	100	5	5,00	4,3	4,30	3,1	3,10	71,9	71,90	75
Запеканка творожная	100	12,3	12,30	7,1	7,10	19,1	19,10	190,6	190,60	100
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,5	14,95	3	3,90	167,7	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое	30	4,8	1,44	5,7	1,71	37	11,10	219	65,70	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,7	18,21	245,7	73,71	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,6	25,20	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	8,3	4,15	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 12										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат «Оливье»	100	8,7	8,70	5,8	5,80	5,3	5,30	108,9	108,90	90
Салат айсберг с помидором	100	2,1	2,10	3,3	3,30	2,7	2,70	49,8	49,80	75
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,4	3,50	1,051	0,04	0,03	0,08	15,3	38,25	45
Суп с клецками	250	1,9	4,75	2,1	5,25	6	15,00	50,8	127,00	70
Чечевичная похлёбка	250	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	70
Рис отварной	150	2,8	4,20	2	3,00	31,2	46,80	154,8	232,20	50
Рагу овощное	150	2,1	3,15	4,8	7,20	12,4	18,60	102,2	153,30	100
Котлета мясная	100	16,1	16,10	12,3	12,30	9,1	9,10	211,5	211,50	140
Крылья запечённые	160	21,7	34,72	12,4	19,84	0,7	1,12	202,1	323,36	160
Куриное филе с брокколи в сметанном соусе	250	9,8	24,50	9,5	2,33	6	15,00	150,1	375,25	230
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Компот из с/м ягод	200	0,07	0,14	0,02	0,04	9,1	18,20	36,9	73,80	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Пельмени	250	7,6	19,00	5,7	14,25	22,1	55,25	171,1	427,75	190
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 13										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Завтрак										
Каша гречневая молочная	250	2,8	7,00	2,3	5,75	15,4	38,50	94,5	236,25	65
Каша пшённая на воде	250	1,2	3,00	0,2	0,50	8,2	20,50	40,7	101,75	60
Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,5	5,25	5,5	8,25	20	30,00	144,5	216,75	45
Кнели куриные	100	15,6	15,60	8,3	8,30	7	7,00	165,7	165,70	100
Омлет с ветчиной	100	8	8,00	7,3	7,30	2,9	2,90	110,5	110,50	75
Блины с маслом	50	4,2	2,10	4	2,00	39,9	19,95	213,2	106,60	50
Творог со сметаной	130	12,8	16,64	11,5	14,95	3	3,90	167,7	218,01	120
Салат фруктовый	150	1,6	2,40	0,9	1,35	14,4	21,60	72,7	109,05	130
Масло порционное	10	0,1	0,01	83	8,30	0,1	0,01	748	74,80	30
Сыр российский	20	23	4,60	28	5,60	0	0,00	344	68,80	40
Ветчина	30	12	3,60	15	4,50	0	0,00	183	54,90	50
Молоко сгущённое	30	4,8	1,44	5,7	1,71	37	11,10	219	65,70	35
Мёд	20	0	0,00	0	0,00	72	14,40	280	56,00	35
Варенье из с/м ягод	30	0,394	0,12	0,123	0,04	60,772	18,23	245,7	73,71	35
Сметана	30	2,5	0,75	20	6,00	3,4	1,02	203,6	61,08	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Какао с молоком	200	1,253	2,51	1,016	2,03	7,03	14,06	12,6	25,20	45
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	75	15,00	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Яйцо отварное	50	8,3	4,15	8,3	4,15	1	0,50	112,4	56,20	50

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»
Краснодарский край, федеральная территория «Сириус», пгт Сириус, ул.
Международная, д. 10

ДЕНЬ 13										
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на 100 г	Белки на порцию	Жиры на 100 г	Жиры на порцию	Углеводы на 100 г	Углеводы на порцию	Энергети- ческая ценность на порцию на 100 г	Энергети- ческая ценность	Цена за 1 пор- цию
	г	г		г		г		ккал	ккал	
Обед										
Салат из фунчозы с куриным филе	100	4,3	4,30	2,9	2,90	13,6	13,60	98,5	98,50	80
Салат «Фреш микс»	100	1,1	1,10	0,2	0,20	4,5	4,50	24,7	24,70	75
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	1,4	3,50	1,05	0,04	0,03	0,08	15,3	38,25	45
Суп с макаронными изделиями	250	1,6	4,00	2,6	6,50	4,8	12,00	49,6	124,00	70
Суп минестроне	250	0,8	2,00	0,6	1,50	4,5	11,25	28,6	71,50	70
Гречка отварная	150	4,27	6,41	3,8	5,70	24,7	37,05	150,8	226,20	45
Картофель запечённый	150	2,5	3,75	3,1	4,65	22,6	33,90	128,9	193,35	75
Котлета домашняя	100	16,1	16,10	12,3	12,30	9,1	9,10	211,5	211,50	140
Куриное филе с ананасом	100	24,8	24,80	11,1	11,10	14	14,00	255,5	255,50	180
Рыба по-русски	250	9,7	24,25	4,1	0,99	10,4	26,00	117,9	294,75	220
Хлеб пшеничный	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	7,5	1,50	3	0,60	51	10,20	261	52,20	8
Фрукты в ассортименте	100	0,87	0,87	1,3	1,30	60,8	60,80	256,2	256,20	40
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20
Кисель из с/м ягод	200	0,09	0,18	0,02	0,04	13,5	27,00	54,7	109,40	45
Лимон	5	0,9	0,05	0,01	0,00	3	0,15	16,5	0,83	4
Полдник										
Овощная нарезка	100	0,94	0,94	0,22	0,22	2,9	2,90	17,3	17,30	90
Биточки с сыром	100	19,1	19,10	14,7	14,70	5,3	5,30	230,9	230,90	140
Макароны отварные	150	4,8	7,20	6,2	9,30	41,2	61,80	202,6	303,90	55
Чай чёрный	200	0	0,00	0	0,00	3,5	7,00	15	30,00	20