

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 1

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	250	7,12	5,95	38,56	236,28	65
Каша «5 злаков»	250	2,16	0,90	12,00	236,28	60
Филе куриное отварное	60	17,07	3,38	0,45	100,54	130
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Омлет с ветчиной	100	7,37	6,66	3,13	101,98	75
Запеканка творожная с морковью	100	15,06	7,66	19,11	101,98	110
Масло сливочное порц., 20 г	20	0,02	16,60	0,02	149,60	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 1						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат греческий	0	2,27	5,60	3,24	72,40	110
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	7,40	7,50	86,55	55
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,26	7,94	7,00	116,55	80
Кулеш с яйцом	250	5,42	7,82	9,37	129,55	80
Куриное филе с ананасом	100	24,82	11,12	14,05	255,58	180
Митболы (курино-свинные)	150	13,73	14,86	6,70	215,45	160
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Рыба по-русски (тилапия с картофелем в белом соусе)	250	24,40	10,31	26,10	294,79	220
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из с/м ягод	200	0,08	0,00	24,21	97,59	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свёклы с сыром	100	4,72	4,20	8,20	90,19	65
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Наггетсы куриные	100	12,87	11,30	28,60	267,55	150
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Брокколи, запечённая с перцем	150	2,10	2,34	10,20	70,44	90
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Кисель из ягод	200	0,18	0,06	27,00	109,40	40

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 2

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша овсяная молочная	250	7,54	7,61	36,37	244,09	65
Каша рисовая на воде	250	2,93	0,00	37,50	161,87	60
Кнели куриные	100	15,66	8,33	7,04	165,76	100
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Фритатта с фасолью и шпинатом	100	4,28	4,03	3,37	66,82	75
Оладьи	90	5,68	3,56	45,91	238,41	70
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 2

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат «Пикантный»	100	9,16	3,75	12,86	121,85	110
Салат «Кремлёвский»	100	1,42	0,17	6,72	34,08	60
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп лапша домашняя	250	4,20	6,83	9,78	117,33	80
Суп минестроне	250	1,63	2,18	11,37	71,63	70
Котлета куриная с сыром	100	19,45	11,36	9,77	219,00	130
Соус болоньезе	100	8,53	9,13	4,47	134,14	140
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Овощи запечённые	150	4,00	3,29	10,32	86,85	90
Пельмени	250	5,736	22,19	171,121	190	190
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,82	72,70	40
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свежих овощей	100	1,07	0,20	4,26	23,12	55
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Котлета по-домашнему	100	16,11	12,30	9,10	211,56	140
Рыба в кляре	100	13,74	11,77	11,04	211,56	160
Лапша «Соба» с овощами	150	4,87	5,76	36,38	226,61	100
Картофель запечённый (дольки)	150	3,81	4,68	34,00	193,34	75
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из плодов шиповника	200	0,20	0,07	15,15	62,07	45

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 3

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Суп молочный	250	5,63	5,65	27,24	182,34	80
Каша геркулесовая диетическая	250	2,16	0,90	12,00	64,00	60
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Крупа пшеничная рассыпчатая	150	5,30	8,34	30,14	216,83	45
Скрэмбл	100	7,01	7,01	3,12	106,66	75
Сырники	100	9,90	9,89	29,70	247,37	110
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 3

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат «Цезарь» с курицей	100	12,86	5,22	4,84	117,73	120
Салат из свежих огурцов с редисом и зелёным горошком	100	1,47	0,20	3,82	22,93	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Борщ	250	4,42	9,07	11,97	147,15	80
Чечевичная похлёбка	250	7,06	4,08	16,61	131,35	70
Голень печёная	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Ёжики куриные в сметанном соусе	150	14,11	15,37	10,07	235,05	140
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Плов из свинины	250	17,63	23,74	44,85	463,57	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из свежих яблок и груш	200	0,10	0,06	15,66	63,53	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат «Весна»	100	2,18	0,25	2,43	29,20	75
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Люля-кебаб из курицы	100	16,19	10,92	7,08	191,32	150
Оладьи из печени	100	12,82	11,61	8,49	189,86	90
Соте из овощей	150	1,99	4,47	12,42	102,56	120
Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	150	2,84	6,48	25,87	172,44	90
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Напиток каркаде	200	0	0,00	12,00	48,00	45

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 4

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша рисовая молочная	250	5,30	0,28	45,70	256,78	65
Каша пшённая с изюмом на воде	250	3,45	0,71	28,32	133,48	60
Голень отварная	90	16,50	5,33	0,68	116,64	85
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Фриттата с кабачком, перцем, помидором	100	4,03	4,28	3,37	66,82	80
Блины с начинкой	70	2,47	4,28	3,37	66,82	70
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 4

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат «Примавера»	100	5,80	1,14	2,45	43,24	90
Огурцы битые	100	0,80	0,30	1,90	13,50	80
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп-пюре сырный	250	10,51	14,66	18,29	247,14	100
Суп гороховый	150	4,41	4,02	10,13	94,29	70
Котлета рыбная	100	13,87	3,11	11,02	127,52	150
Куриное филе с соусом песто	100	25,56	18,68	0,70	273,15	210
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Брокколи, запечённая с перцем	150	2,10	2,34	10,20	70,44	90
Запеканка картофельная с мясом	250	25,27	31,01	35,01	520,20	220
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из яблок с апельсином	200	0,12		10,91	44,40	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из капусты с зелёным горошком	100	1,62	0,25	3,32	24,77	60
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Крыло запечённое	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Спагетти по-неаполитански	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Рис с овощами	150	4,19	3,63	4,19	216,15	65
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,82	72,70	45

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 5

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша ячневая молочная	250	6,28	6,12	34,32	217,45	65
Каша «5 злаков»	250	2,16	0,90	12,00	236,28	60
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Омлет с сыром	100	8,77	7,83	2,94	117,25	75
Вареники с вишней	200	22,33	23,45	34,13	436,90	140
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 5						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат из фунчозы с куриным филе	100	4,36	0,13	13,63	98,56	75
Салат «Весенний»	100	2,18	0,25	2,43	29,20	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп с клёцками	250	4,75	5,25	15,13	127,09	70
Щи зелёные	250	4,89	3,46	8,24	83,66	80
Котлета по-домашнему	100	16,11	12,30	9,10	211,56	140
Свинина с помидором и сырной «шапкой»	100	17,26	19,80	0,91	238,14	175
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	150	2,84	6,48	25,87	172,44	90
Курица по-мексикански	250	24,02	13,59	15,89	281,91	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из свежих яблок и ягод с/м	200	0,15	0,06	21,38	86,62	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат «Новый» овощной	100	1,39	0,218	3,4	21,23	80
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Котлета куриная	100	14,72	8,38	9,77	173,31	120
Тилапия под сырной «шапкой»	100	18,97	10,44	0,42	171,53	170
Кускус с овощами	150	4,20	3,30	30,90	174,75	80
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из с/м ягод	200	0,08	0,00	24,21	97,59	45

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 6

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша «Боярская»	250	6,98	0,17	44,00	259,20	65
Каша геркулесовая диетическая	250	2,16	0,90	12,00	64,00	60
Кнели куриные	100	15,66	8,33	7,04	165,76	100
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Омлет натуральный	100	7,77	7,01	3,12	106,66	70
Блины с маслом	50	2,13	2,03	19,96	115,00	50
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 6						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат айсберг с помидорами	100	2,13	0,07	2,80	49,81	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Рассольник ленинградский	250	3,91	6,32	12,33	121,85	80
Котлета куриная	100	14,72	8,38	9,77	173,31	120
Ёжики куриные в сметанном соусе	150	14,11	15,37	10,07	235,05	140
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,82	72,70	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свежих овощей	100	1,07	0,20	4,26	23,13	55
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Биточки с сыром	100	17,86	15,06	4,87	226,48	140
Рыба в кляре	100	13,74	11,77	11,04	211,56	160
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Брокколи, запечённая с перцем	150	2,10	2,34	10,20	70,44	90
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Кисель из ягод	200	0,18		27,00	109,40	40

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 7

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша манная	250	5,88	6,85	33,79	220,26	65
Каша «5 злаков»	250	2,16	0,90	12,00	236,28	60
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Скрэмбл	100	7,01	7,01	3,12	106,66	70
Оладьи	90	5,68	3,56	45,91	238,41	70
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 7						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат «Фреш микс»	100	1,98	0,00	4,50	24,70	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Борщ	250	4,42	9,07	11,97	147,15	80
Тефтели кур./гов.	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Голень печёная	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Картофель запечённый (дольки)	150	3,81	4,68	34,00	193,34	75
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Напиток каркаде	200	0	0,00	12,00	48,00	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат айсберг с помидорами	100	2,13	3,35	2,80	49,81	75
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Котлета рыбная	100	13,87	3,11	11,02	127,52	120
Наггетсы куриные	100	12,87	11,30	28,60	267,55	150
Спагетти по-неаполитански	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Рис с овощами	150	4,19	3,63	4,19	216,15	65
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из свежих плодов	200	0,10	0,06	15,66	63,53	45

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 8

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша овсяная молочная	250	7,54	7,61	36,37	244,09	65
Каша геркулесовая диетическая	250	2,16	0,90	12,00	64,00	60
Кнели куриные	100	15,66	8,33	7,04	165,76	100
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Фритатта с брокколи и цвет. капустой	100	4,81	4,05	4,23	72,59	75
Запеканка творожная с изюмом	100	12,32	7,19	19,15	190,62	110
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 8

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат «Пикантный»	100	9,16	3,75	12,86	121,85	90
Салат из свежих огурцов с редисом и зелёным горошком	100	1,47	0,20	3,82	22,93	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп-лапша домашняя	250	4,20	6,83	9,78	117,33	80
Суп минестроне	250	1,63	2,18	11,37	71,63	70
Рыба в кляре	100	13,74	11,77	11,04	211,56	160
Куриное филе с соусом песто	100	25,56	18,68	0,70	273,15	210
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Пельмени	250	19,21	14,34	55,48	427,80	190
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из с/м ягод	200	0,08	0,00	24,21	97,59	45
Ужин						
Огурцы битые	100	0,80	0,30	1,90	13,50	80
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Котлета куриная с сыром	100	19,45	11,36	9,77	219,00	130
Печень куриная в сметанном соусе	150	24,55	18,78	4,98	287,13	120
Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	150	2,84	6,48	25,87	172,44	90
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,82	72,70	45

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 9

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша рисовая молочная	250	5,30	0,28	45,70	256,78	65
Каша пшённая с изюмом на воде	250	3,45	0,71	28,32	133,48	60
Голень отварная	90	16,50	5,33	0,68	116,64	85
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Омлет с сыром	100	8,77	7,83	2,94	117,25	75
Пудинг творожный с рисом	100	8,60	5,60	20,50	167,00	100
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 9						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат «Цезарь» с курицей	100	12,86	5,22	4,84	117,73	120
Салат «Кремлёвский»	100	1,42	0,17	6,72	34,08	60
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Суп картофельный мясными фрикадельками	250	4,26	7,94	7	116,55	80
Чечевичная похлёбка	250	7,06	4,08	16,61	131,35	70
Куриное филе с ананасом	100	24,82	11,12	14,05	255,58	180
Ёжики куриные в сметанном соусе	150	14,11	15,37	10,07	235,05	140
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Брокколи, запечённая с перцем	150	2,10	2,34	10,20	70,44	90
Запеканка картофельная с рыбой	250	9,21	7,74	16,85	173,84	220
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из яблок с апельсином	200	0,12		10,91	44,40	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из капусты с зелёным горошком	100	1,62	0,25	3,32	24,77	60
Котлета по-домашнему	100	16,11	12,30	9,10	211,56	140
Голень печёная	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Лапша «Соба» с овощами	150	4,87	5,76	36,38	226,61	100
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 10

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Суп молочный	250	5,63	5,65	27,24	182,34	70
Каша «5 злаков»	250	2,16	0,90	12,00	236,28	60
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Скрэмбл	100	7,01	7,01	3,12	106,66	75
Вареники с сыром	200	22,33	23,45	34,13	436,90	140
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 10

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат «Столичный»	100	9,35	3,30	4,57	85,60	90
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	7,40	7,50	86,55	55
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп-пюре сырный	250	10,51	14,66	18,29	247,14	100
Кулеш с яйцом	250	5,42	7,82	9,37	129,55	80
Котлета куриная	100	14,72	8,38	9,77	173,31	120
Поджарка из свинины	100	13,24	15,29	2,80	201,75	160
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Соте из овощей	150	1,99	4,47	12,42	102,56	120
Плов из курицы	250	17,63	23,74	44,85	463,57	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свёклы с сыром	100	4,72	4,20	8,20	90,19	65
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Люля-кебаб из курицы	100	16,19	10,92	7,08	191,32	150
Тилапия под сырной «шапкой»	100	18,97	10,44	0,42	171,53	170
Картофель запечённый (дольки)	150	3,81	4,68	34,00	193,34	75
Спагетти по-неаполитански	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Кисель из ягод	200	0,18		27,00	109,40	40

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 11

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша «Боярская»	250	6,98	0,17	44,00	259,20	65
Каша геркулесовая диетическая	250	2,16	0,90	12,00	64,00	60
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Спагетти отварные	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Фриттата с кабачком, перцем, помидором	100	4,03	4,28	3,37	66,82	75
Оладьи	90	5,68	3,56	45,91	238,41	70
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 11						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат греческий	100	2,27	5,60	3,24	72,40	110
Салат «Весенний»	100	2,18	0,25	2,43	29,20	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Борщ	250	4,42	9,07	11,97	147,15	80
Суп с фасолью	250	5,44	6,49	14,35	137,53	70
Крыло запечённое	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Котлета по-домашнему	100	16,11	12,30	9,10	211,56	140
Рис отварной	150	4,33	3,08	46,82	232,32	50
Овощи запечённые	150	4,00	3,29	10,32	86,85	90
Жаркое из свинины	250	19,55	23,75	25,75	397,33	170
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Лимонад	200	4,429	0,061	4,429	36,07	50
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат «Весна»	100	2,18	0,25	2,43	29,20	75
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Наггетсы куриные	100	12,87	11,30	28,60	267,55	150
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Макароны отварные с сыром	150	11,15	16,51	44,42	370,83	70
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,82	72,70	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 12

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	250	7,12	5,95	38,56	236,28	65
Каша рисовая на воде	250	2,93	0,00	37,50	161,87	60
Филе куриное отварное	60	17,07	3,38	0,45	100,54	130
Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,30	8,34	30,14	216,83	45
Омлет с ветчиной	100	7,37	6,66	3,13	101,98	75
Сырники	100	9,90	9,89	29,70	247,37	110
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 12

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 гр	Цена
	г	г	г	г	ккал	р
Обед						
Салат «Оливье»	100	8,79	0,51	5,31	108,91	90
Салат айсберг с помидорами	100	2,13	0,07	2,80	49,81	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп с клёцками	250	4,75	5,25	15,13	127,09	70
Суп гороховый	150	4,41	4,02	10,13	94,29	70
Биточки с сыром	100	17,86	15,06	4,87	226,48	140
Соус болоньезе	100	8,53	9,13	4,47	134,14	140
Спагетти	150	7,29	9,38	47,59	303,93	55
Пюре картофельное	150	3,06	3,70	20,52	127,64	85
Куриное филе с брокколи в сметанном соусе	250	24,69	23,98	15,19	375,30	230
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками		0,00	0,00	0,00	0,00	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из свежих яблок и ягод с/м	200	0,15	0,06	21,38	86,62	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат «Новый» овощной	100	1,39	0,218	3,4	21,23	80
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Митболы (курино-свинные)	150	13,73	14,86	6,70	215,45	160
Оладьи из печени	100	12,82	11,61	8,49	189,86	90
Картофель отварной с укропом и сливочным маслом	150	2,84	6,48	25,87	172,44	90
Рис с овощами	150	4,19	3,63	4,19	216,15	65
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Напиток каркаде	200	0	0,00	12,00	48,00	45

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 13

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша манная	250	5,88	6,85	33,79	220,26	65
Каша пшённая с изюмом на воде	250	3,45	0,71	28,32	133,48	60
Голень отварная	90	16,50	5,33	0,68	116,64	85
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Скрэмбл	100	7,01	7,01	3,12	106,66	75
Блины с маслом	50	2,13	2,03	19,96	115,00	50
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 13

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Салат «Фреш микс»	100	1,98	0,00	4,50	24,70	75
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,12	6,54	12,20	124,14	80
Котлета рыбная	100	13,87	3,11	11,02	127,52	150
Куриное филе в сметанном соусе	150	26,15	17,89	6,01	289,61	150
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Картофель запечённый (дольки)	150	3,81	4,68	34,00	193,34	50
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Кисель из ягод	200	0,18		27,00	109,40	40
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из капусты с зелёным горошком	100	1,62	0,25	3,32	24,77	60
Котлета куриная	100	14,72	8,38	9,77	173,31	120
Наггетсы куриные	100	12,87	11,30	28,60	267,55	150
Кускус отварной	150	5,40	16,94	42,90	401,32	65
Лепешка «Соба» с овощами	150	5,76	5,76	36,38	226,61	100
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из плодов шиповника	200	0,20	0,07	15,15	62,07	45

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 14

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на порцию на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Завтрак						
Каша «Дружба»	250	5,09	5,11	35,56	208,55	65
Каша «5 злаков»	250	2,16	0,90	12,00	236,28	60
Сосиски молочные	60	6,60	16,80	0,00	177,60	65
Макароны отварные	150	7,29	9,38	47,59	303,93	50
Омлет с сыром	100	8,77	7,83	2,94	117,25	75
Оладьи	90	5,68	3,56	45,91	238,41	70
Масло сливочное порц., 20 г	10	0,01	8,30	0,01	74,80	20
Сыр российский	20	4,60	5,60	0,00	68,80	40
Ветчина	30	3,60	4,50	0,00	54,90	50
Молоко сгущённое, 20 г	1 шт.	1,44	1,70	11,20	65,90	35
Мёд порц., 20 г	1 шт.			14,20	56,00	35
Варенье (из с/м ягод)	30	0,12	0,04	18,23	73,73	35
Сметана (кипячёная)	30	0,75	6,00	1,02	60,90	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Какао с молоком	200	2,51	2,03	14,08	84,58	45
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,05	10,20	52,20	8

МЕНЮ

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

ДЕНЬ 14

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки на порцию	Жиры на порцию	Углеводы на порцию	Энергетическая ценность на 100 г	Цена
	г	г	г	г	ккал	руб.
Обед						
Огурцы битые	100	0,80	0,30	1,90	13,50	80
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Щи зелёные	250	4,89	3,46	8,24	83,66	80
Люля-кебаб из курицы	100	16,19	10,92	7,08	191,32	150
Чахохбили из курицы	150	18,37	19,19	4,20	286,99	170
Гречка отварная	150	6,41	5,79	37,15	226,31	45
Брокколи, запечённая с перцем	150	2,10	2,34	10,20	70,44	90
Хлеб бездрожжевой с тыквенными семечками	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Фрукты в ассортименте	150	0,75	0,75	27,00	117,75	40
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Компот из яблок с апельсином	200	0,12		10,91	44,40	45
Ужин						
Овощная нарезка	100	1,09	0,25	3,32	19,90	90
Салат из свежих овощей	100	1,07	0,20	4,26	23,13	55
Бульон куриный с зеленью	250	3,60	2,63	0,00	38,03	35
Тефтели мясные	100	11,64	14,07	10,70	216,03	140
Крыло запечённое	160	32,66	12,64	1,23	249,28	160
Соте из овощей	150	1,99	4,47	12,42	102,56	120
Спагетти по-неаполитански	150	4,63	7,45	29,55	203,74	55
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,20	52,20	8
Чай чёрный	200	0,00	0,00	7,00	30,00	20
Лимонад	200	4,429	0,061	4,429	36,07	50