

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

СОГЛАСОВАНО:

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

Е. А. Блинова

СОГЛАСОВАНО:

ООО «Премьер Ивент»
Заместитель директора

Е. И. Фрид

День 1

День 1						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Каша рисовая молочная	250	5,29	5,86	45,6	276,7	65 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	60 Р
Кнели куриные	100	19,67	10,82	7,9	207,7	100 Р
Макароны отварные	150	9,12	14,6	53,6	382,5	50 Р
Омлет натуральный	100	7,70	7	3,1	134,5	70 Р
Оладьи	90	7,01	5,7	51,0	284,2	70 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15,0	4,0	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 Р
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	75,0	30 Р
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2	40 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат оливье	100	8,70	5,8	5,3	129,8	90 Р
Салат из моркови с сахаром	100	0,80	0,1	10,5	47,2	50 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,07	47,9	35 Р
Суп гороховый	250	7,30	6,6	16,8	174,8	70 Р
Рассольник	250	3,90	6,3	12,3	135,8	80 Р
Куриные крылья запеченные	150	32,60	18,6	1,5	382,5	160 Р
Голубцы ленивые	150	10,6	10,3	10,7	226,4	150 Р
Капуста брокколи запеченная с болг. перцем	150	2,30	2,2	10,2	74,2	90 Р
Гречка отварная	150	6,40	5,7	37,1	238,6	45 Р
Запеканка картофельная с мясом	250	25,30	29,6	35	604,9	220 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Компот из с/м ягод	200	0,10	0,04	18,2	74,0	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
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан)	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 Р
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Котлеты по-домашнему	100	15,80	12,9	13,50	289,7	140 Р
Рис отварной	150	4,30	3	46,8	238,7	50 Р
Компот из яблок и груш	250	0,10	0,1	15,7	63,7	45 Р
Чай заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 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
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 2						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Каша овсяная молочная	250	7,30	7,6	36,3	253,8	65 Р
Каша рисовая с яблоком на воде	250	1,73	0,12	23,3	101,2	60 Р
Сосиски отварные	60	14,30	36,4	0	385,0	65 Р
Спагетти отварные	150	6,10	3,4	40,1	221,7	55 Р
Омлет с ветчиной	100	8,00	7,3	2,9	140,0	75 Р
Блины с начинкой	70	3,10	5,0	38,3	227,6	70 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15,0	4,0	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина/нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Цикорий с молоком	200	2,70	2,4	16,7	107,6	45 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 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
Нарезка огурец и помидор	100	0,80	0,2	2,3	14,8	80 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,07	47,9	35 Р
Кулеш из курицы с яйцом	250	5,40	7,8	9,3	150,7	80 Р
Суп с клецками	250	4,80	5,2	15,1	143,9	70 Р
Котлеты рыбные в панировке (минтай)	100	13,80	3,1	11,00	141,1	150 Р
Куриное филе в сметанном соусе	150	25,80	17,9	4,1	308,8	150 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
Бигус с курицей	250	18,10	31,7	12,1	434,9	170 Р
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,02	17,8	72,8	45 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Сметана (кипяченая)	30	0,775	6,2	1,054	63	40 Р
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Кнели куриные	100	19,67	10,82	7,9	207,7	100 Р
Гречка отварная	150	6,40	5,7	37,1	238,6	45 Р
Напиток из шиповника	200	0,30	0,02	17,8	72,8	45 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 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

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 3						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	250	7,51	6,81	31,31	217,0	65 Р
Каша пшенная с изюмом на воде	250	3,83	1,0	29,8	143,2	60 Р
Филе куриное на пару	60	27,50	3,2	1,0	143,0	130 Р
Рис отварной	150	4,30	3	46,8	238,7	50 Р
Скрембл	100	7,40	8,2	8,9	138,3	70 Р
Вареники с вишней	200	24,67	22,49	34,066	437,8	140 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15	4	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина/нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат фреш микс	100	1,10	0,2	4,5	24,7	75 Р
Салат из свежих огурцов с редисом и зел. горошком	100	1,50	0,2	3,8	22,9	75 Р
Овощная нарезка	100	0,90	0,2	2,9	17,3	90 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,07	47,9	35 Р
Борщ с капустой и картофелем	250	4,40	9,1	12	156,5	80 Р
Суп министроне	250	1,60	2,2	11,4	73,7	70 Р
Котлеты куриные	100	14,70	8,4	9,8	207,8	120 Р
Соус болоньезе	100	8,10	7,7	3	119,0	140 Р
Капуста цветная с морковью	150	3,30	1,1	9,4	62,7	90 Р
Спагетти отварные	150	6,10	3,4	40,1	221,7	55 Р
Жаркое по-домашнему со свининой	250	19,60	23,9	26,1	417,5	170 Р
Компот из яблок и груш	200	0,10	0,1	15,7	63,7	45 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 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
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан)	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 Р
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Котлеты рыбные	100	13,90	3,1	11	141,2	150 Р
Капуста брокколи с болгарским перцем	150	2,30	2,2	10,2	74,2	90 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 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

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 4						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Каша манная молочная	250	5,90	6,8	33,8	243,4	65 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	60 Р
Голень отварная	80	18,86	7,3	1,6	147,3	85 Р
Макароны отварные	150	9,12	14,6	53,6	382,5	50 Р
Омлет с сыром	100	8,80	7,8	2,9	151,1	75 Р
Запеканка творожная	100	12,30	7,2	19,2	223,8	100 Р
Творог со сметаной	130	16,70	5,0	4,0	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат винегрет овощной	100	3,00	7,3	16,4	144,0	60 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Салат столичный	100	9,30	3,3	4,6	85,4	90 Р
Нарезка огурец и помидор	100	0,80	0,2	2,3	14,8	80 Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,07	47,9	35 Р
Суп-лапша домашняя	250	4,20	6,8	9,8	135,0	80 Р
Суп картофельный с фасолью (куриный)	250	5,00	4,9	13,82	120,0	70 Р
Отбивная из свинины с помидором под сырной шапкой	100	19,80	17,3	0,9	313,5	175 Р
Ежики куриные в сметанном соусе	100/50	15,60	11,6	10,1	262,8	140 Р
Картофель отварной	150	2,70	6,5	25,9	193,1	85 Р
Гречка отварная с маслом	150	6,40	5,7	37,1	238,6	45 Р
Пельмени мясные	250	19,2	14,3	55,5	472,8	190 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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 яблок с апельсином	200	0,26	0,107	13,32	45 Р	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
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Биточки с сыром	100	17,90	14	4,6	273,6	140 Р
Картофель запеченный	150	3,80	4,7	34	201,5	75 Р
Компот из сухофруктов	200	0,34	0,028	17,81	73,0	45 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 5						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Каша Боярская с изюмом	250	7,40	6,9	45,06	272,3	65 Р
Каша 5 злаков на воде	250	3,90	2,4	18,9	112,0	60 Р
Сосиски отварные	60	14,30	36,4	0	385,0	65 Р
Гречка отварная с маслом	150	6,40	5,7	37,1	238,6	45 Р
Омлет натуральный	100	78,00	7	3,1	134,6	70 Р
Блин с маслом	50	2,25	2,5	19	108	50 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15	4	218	120 Р
Салат фруктовый	150	2,4	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Цикорий с молоком	200	2,70	2,4	16,7	107,6	45 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат Весенний	100	3,50	2,4	3	55,2	75 Р
Салат из свеклы с сыром	100	4,70	4,3	8,2	91,0	65 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,1	47,9	35 Р
Рассольник	250	3,90	6,3	12,3	135,8	80 Р
Суп с мясными фрикадельками	250	4,30	7	7	129,2	80 Р
Оладьи из печени	100	12,8	11,6	8,8	214	90 Р
Поджарка из свинины	100	19,90	22,9	4,2	319,3	160 Р
Картофель запеченный	150	3,80	4,7	34	201,5	75 Р
Макароны отварные	150	7,3	9,4	47,6	311,6	50 Р
Плов из птицы	250	17,60	23,7	44,9	484,4	150 Р
Компот из яблок и с/м ягод	200	0,20	0,1	21,4	86,9	45 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Котлета по-домашнему	100	15,80	12,9	13,50	289,7	140 Р
Рис отварной	150	4,30	3	46,8	238,7	50 Р
Компот из с/м ягод	200	0,10	0	18,2	74,1	45 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 6

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
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
Кнели куриные	100	19,67	10,82	7,9	207,7	100 Р
Макароны отварные	150	7,30	9,4	47,6	311,6	50 Р
Сырники домашние	100	11,00	18,2	29,7	327,0	110 Р
Скрембл	100	11,24	12,146	2,9	166,0	70 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15	4	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина/нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат фреш микс	100	1,10	0,2	4,5	24,7	75 Р
Салат степной	100	2,00	0,2	10,0	50,0	65 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,07	47,9	35 Р
Кулеш из курицы с яйцом	250	5,40	7,8	9,3	150,7	80 Р
Суп с клецками	250	4,80	5,2	15,1	143,9	70 Р
Котлета по-домашнему	100	15,80	12,9	13,50	289,7	140 Р
Картофельное пюре	150	3,00	3,7	20,5	140,1	85 Р
Люля кебаб (кур)	100	16,20	10,9	7	232,17	150 Р
Гречка отварная с маслом	150	6,40	5,7	37,1	238,6	45 Р
Котлета рыбная (минтай)	100	13,90	3,1	11	141,2	150 Р
Кускус с овощами	150	5,94	4,7	36,77	213,5	80 Р
Компот из сухофруктов	200	0,34	0,028	17,81	73,0	45 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Жаркое по домашнему со свининой	250	19,60	23,9	26,1	417,5	170 Р
Компот из яблок и груш	200	0,10	0,1	15,7	63,7	45 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 8

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Каша рисовая молочная	250	5,30	5	45,7	276,7	65 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	60 Р
Кнели куриные	100	15,70	8,3	7,0	195,3	100 Р
Рис отварной	150	4,30	3	46,8	238,7	50 Р
Омлет с ветчиной	100	8,00	7,3	2,9	140,0	75 Р
Сырники творожные	100	9,90	9,9	29,7	277,1	110 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15,0	4,0	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 Р
Мед	20	0,00	0	14,12	56,0	35 Р
Сметана	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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат Оливье	100	8,80	5,8	5,3	129,8	90 Р
Салат из свеж. огурцов с редисом и зел. горошком	100	1,50	0,2	3,8	22,9	75 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,07	47,9	35 Р
Суп минестроне	250	14,70	8,4	9,8	207,8	70 Р
Рассольник	250	3,90	6,3	12,3	135,8	80 Р
Тилапия с помидором и сыром	100	16,9	8,1	1,2	184,5	170 Р
Соус болоньезе	100	8,1	7,7	3	119	140 Р
Картофельное пюре с тыквой	150	2,70	2,6	21,9	131,2	75 Р
Спагетти отварные	150	6,10	3,40	40,10	221,7	55 Р
Курица по-мексикански	200	19,20	10,90	12,70	237,30	170 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 Р
Компот из с/м ягод	200	0,10	0	18,2	74,1	45 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан)	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 Р
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Котлета куриная	100	14,70	8,4	9,8	207,8	120 Р
Гречка отварная	150	6,40	5,7	37,1	238,7	45 Р
Компот из сухофруктов	200	0,34	0,028	17,81	73,0	45 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 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

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 9						
НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	250	6,16	5,79	40,6	239,2	65 Р
Каша пшенная с изюмом на воде	250	3,83	1,0	29,8	143,2	60 Р
Голень отварная	80	18,86	7,3	1,6	147,3	85 Р
Макароны отварные	150	7,3	9,4	47,6	311,6	50 Р
Омлет натуральный	100	7,80	7	3,1	134,6	70 Р
Блины с начинкой	70	3,10	5	38,3	227,6	70 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15	4	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина/нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Цикорий с молоком	200	2,70	2,4	16,7	107,6	45 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат винегрет овощной	100	3,00	7,3	16,4	144,0	60 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Салат Кремлевский	100	1,40	0,1	6,7	34,0	60 Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,07	47,9	35 Р
Суп картофельный с макаронами (кур)	250	4,10	6,5	12,2	139,5	70 Р
Чечевичная похлебка	250	7,10	4,1	16,6	140,1	70 Р
Куриное филе с ананасом	100	24,80	11,1	14	309,5	180 Р
Голубцы ленивые	150	10,60	10,3	10,7	226,4	150 Р
Капуста брокколи с запеченным болгарским перцем	150	2,30	2,2	10,2	74,2	90 Р
Рис отварной	150	4,30	3	46,8	238,7	50 Р
Запеканка картофельная с мясом	250	25,40	29,6	35	605,0	220 Р
Компот из яблок и апельсин	200	0,10	0	10	44,6	45 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Котлеты по-домашнему	100	15,80	12,9	13,50	289,7	140 Р
Кускус с овощами	150	4,30	3,3	31,00	178,8	80 Р
Компот из с/м ягод	200	0,10	0,04	18,2	74,0	45 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 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

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 10

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Каша пшенная молочная	250	6,40	5,6	38,2	236,6	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
Спагетти отварные	150	6,20	3,5	40,2	221,7	55 Р
Омлет с сыром	100	8,80	7,8	2,9	151,1	75 Р
Запеканка творожная с изюмом	100	11,50	6,8	21,1	223,4	110 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15,0	4,0	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина/нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат фунчоза с овощами	100	1,03	3,069	24,5	130,0	65 Р
Салат Весна	100	2,20	1,2	2,4	32,9	75 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,07	479,0	35 Р
Борщ с капустой куриный	250	4,40	9,1	12	156,5	80 Р
Суп картофельный с фасолью	250	5,40	6,5	14,3	146,2	70 Р
Биточки мясные с сыром	100	17,90	14	4,6	273,6	140 Р
Ежики куриные в сметанном соусе	150	15,60	11,6	10,1	262,8	140 Р
Картофель запеченный	150	3,80	4,7	34	201,5	75 Р
Гречка отварная	150	6,40	5,7	37,1	238,7	45 Р
Пельмени мясные	250	19,20	14,3	55,5	472,8	190 Р
Компот из яблок и груш	200	0,10	0,1	15,7	63,7	45 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Жаркое по домашнему со свининой	250	19,60	23,9	26,1	417,5	170 Р
Напиток из шиповника	200	0,30	0,02	17,8	72,8	45 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 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

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 11

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Каша овсяная молочная	250	7,30	7,6	36,3	253,8	65 Р
Каша 5 злаков на воде	250	3,90	2,4	18,9	112,0	60 Р
Кнели куриные	100	19,67	10,82	7,9	207,7	100 Р
Рис отварной	150	4,30	3	46,8	238,7	50 Р
Скрембл	100	7,40	8,2	3	138,3	70 Р
Оладьи	100	7,01	5,7	51,0	284,2	70 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15,0	4,0	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина/нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат Весенний	100	35,00	2,4	3	55,2	75 Р
Салат Примавера с куриным филе	100	7,10	5,9	2,86	92,4	90 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Нарезка помидор и огурец	100	0,80	0,2	2,3	14,8	80 Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,07	47,9	35 Р
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,30	7,9	7	129,2	80 Р
Суп гороховый	250	7,30	6,6	16,8	174,8	70 Р
Биточки куриные паровые	100	14,80	8,6	6,7	198,7	100 Р
Поджарка из свинины	150	19,90	22,9	4,2	319,3	160 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
Жаркое по-домашнему с курицей	250	17,70	22,9	26,1	400,4	170 Р
Компот из яблок и апельсинов	200	0,10	0,0	10,9	44,6	45 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 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
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан)	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 Р
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Пельмени мясные	250	19,2	14,3	55,5	472,8	190 Р
Компот из яблок и с/м ягод	200	0,21	0,132	21,39	87,6	20 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 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

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 12

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Каша дружба молочная	250	5,10	5,1	35,6	514,8	65 Р
Каша овсяная диетическая (вязкая)	250	3,60	1,8	18,0	102,6	60 Р
Вареники с адыгейским сыром	200	25,00	23,5	34,1	447,0	140 Р
Сосиски отварные	60	14,30	36,4	0	385,0	65 Р
Гречка отварная с маслом	150	6,40	5,7	37,1	238,6	45 Р
Омлет с ветчиной	100	8,00	7,3	2,9	140,0	75 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15	4	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина/нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Цикорий с молоком	200	2,70	2,4	16,7	107,6	45 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат из свежих овощей	100	1,10	0,2	4,3	23,1	55 Р
Салат из свеклы с грецким орехом	100	3,00	7,2	9,4	115,6	65 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,07	47,9	35 Р
Суп картофельный с сырными клёцками	250	11,00	12,52	21	239,2	80 Р
Суп-лапша домашняя	250	4,20	6,8	9,8	135,0	80 Р
Котлеты рыбные (минтай)	100	13,80	3,1	11	141,1	150 Р
Куриное филе в сметанном соусе	150	25,80	17,9	4,1	308,8	150 Р
Кускус с овощами	150	4,30	3,3	31,00	178,8	80 Р
Картофельное пюре	150	3,00	3,7	20,5	140,1	85 Р
Плов из птицы	250	17,60	23,7	44,9	484,4	150 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Компот из св. яблок и с/м ягод	200	0,20	0,1	21,4	86,9	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
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан)	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 Р
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Биточки с сыром	100	17,90	14	4,6	273,6	140 Р
Макароны отварные	150	4,30	3,3	31,00	178,8	80 Р
Компот из яблок и груш	250	0,10	0,1	15,7	63,7	45 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 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

АНОО «Президентский Лицей «Сириус»

Краснодарский край, федеральная территория Сириус, ул. Международная, д. 10

День 13

НАИМЕНОВАНИЕ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ЦЕНА
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак						
Суп молочный с вермишелью	250	5,80	9,3	30,3	227,0	70 Р
Каша пшениная с изюмом на воде	250	3,83	1,0	29,8	143,2	60 Р
Филе куриное на пару	60	27,50	3,2	1,0	143,0	130 Р
Спагетти отварные с маслом	150	6,10	3,4	40,1	221,7	55 Р
Яйцо отварное куриное	1шт	7,15	6,6	0,55	90,2	50 Р
Сырники домашние	100	9,90	9,9	29,7	277,1	110 Р
Творог со сметаной	130	16,70	15,0	4,0	218,0	120 Р
Салат фруктовый	150	2,40	1,3	21,6	109,1	130 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
Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9	50 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	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
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9	35 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
Цукаты	20	0,06	0,02	16,2	65,3	60 Р
Обед						
Салат Степной	100	2,00	0,2	10	50,0	65 Р
Салат оливье	100	8,80	5,8	5,3	129,8	90 Р
Масло оливковое	10	0,00	10	0	88,0	- Р
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Бульон куриный	250	3,60	2,6	0,1	47,9	35 Р
Борщ с капустой и картофелем	250	4,40	9,1	12	156,5	80 Р
Суп минестроне	250	14,70	8,4	9,8	207,8	70 Р
Куриные крылья запеченные	150	32,6	18,6	1,5	382,5	160 Р
Оладьи из печени	100	12,80	11,6	8,5	214,0	90 Р
Рис с овощами	150	6,57	4,8	59,88	309,1	65 Р
Картофель запеченный	150	3,8	4,7	34	201,5	75 Р
Курица по-мексикански	200	19,2	10,9	12,7	237,3	170 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Чай чёрный заварной	200	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 Р
Сметана (кипяченая)	30	0,79	6,3	1,071	64,0	40 Р
Кисель из с/м ягод	200	0,20	0,075	20,18	82,2	40 Р
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,6	10,2	52,2	8 Р
Лимонад Цитрусовый	200	0,30	0,1	11,8	49,2	20 Р
Фрукты в ассортименте (груша, яблоко, банан)	100	0,60	0,6	14,7	66,6	40 Р
Усиленный полдник						
Овощная нарезка	100	1,09	0,252	3,314	19,9	90 Р
Жаркое из птицы	250	19,60	23,9	26,1	417,5	170 Р
Компот из сухофруктов	200	0,34	0,028	17,81	73,0	45 Р
Чай чёрный заварной	250	0,00	0	0,009	0,0	20 Р
Лимон	5	0,05	0,005	0,158	0,9	4 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