

Меню

Средняя общеобразовательная школа, 1-5 классы Краснодарский край, федеральная территория Сириус, пгт. Сириус,
ул. Полевая, д. 12

Согласовано:

МБОУ СОШ им. С.Л. Страховой

Исполняющий обязанности

Директора

Е.Е. Овсянникова



Согласовано:

АО «УК ИНТЦ «СИРИУС»

Директор департамента питания
образовательных объектов

Е.И. Фрид



Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	гр	гр	гр	гр	ккал
День 1					
Завтрак					
Блин б/н со слив.маслом	120	12,40	14	45,6	358,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	15,78	63,0
Лимон	5	0,05	0,06	0,165	0,9
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Яблоко	150	0,60	0,6	14,7	66,6
Итого:	515	16,07	16,99	98,2	609,2
Обед					
Салат из моркови с изюмом	100	1,40	2,4	25,2	128,4
Суп Минестроне овощной	250	2,00	2,5	14,35	89,0
Тефтели куриные паровые	100	16	12	9,7	207
Рис отварной с маслом	150	5,67	9,082	55,02	324,5
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	15,78	63,0
Лимон	5	0,05	0,06	0,165	0,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	845	28,27	27,302	141,6	922,4
День 2					
Завтрак					
Омлет с ветчиной	100	11,35	13,4	2,8	177,2
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,08	74,8
Сыр	10	2,76	3,36	0	41,0
Какао с молоком	200	3,96	3,8	26	154,0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Груша	150	0,60	0,45	15,45	68,3
Итого:	490	20,31	29,9	55,0	570,1
Обед					
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	5,4	7,5	86,5
Суп Лапша куриная	250	5,60	8,5	14,5	157,0
Спагетти отварные с маслом	150	6,50	10,2	38,113	269,9
Биточки мяс .гов/кур	100	16,74	18,36	15,6	294,6
Компот из с/м ягод	200	0,16	0,06	17,97	73,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	840	34,15	43,732	115,1	990,6
День 3					
Завтрак					
Сосиска отварная	60	6,49	16,5	0	174,5
Макаронны отварные с маслом	150	7,70	8,6	45,15	289,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	15,78	63,0
Лимон	5	0,05	0,06	0,165	0,9
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8

Груша	150	0,60	0,45	15,45	68,3
Итого:	585	16,42	26,3	87,3	650,5
Обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	3,21	4,42	17,1	121
Суп гороховый (куриный)	250	9,40	8,4	22	202,0
Ежики из индейки в сметанном соусе	70/30	14,09	14,82	9,78	232
Гречка отварная с маслом	150	6,70	5,70	35,40	221,00
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	15,78	63,0
Лимон	5	0,05	0,06	0,165	0,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	395	36,61	34,7	121,65	949,5
День 4					
Завтрак					
Омлет натуральный	100	11,58	12,95	3,67	177
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,08	74,8
Сыр	10	2,76	3,36	0	41,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	15,78	63,0
Лимон	5	0,05	0,06	0,165	0,9
Банан	150	2,35	0,79	41,3	149,0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	495	18,38	26,1	71,7	560,5
Обед					
Салат Летний	100	3,50	4,4	2,8	65,0
Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	5,22	11,35	11,54	169,2
Кнели куриные	100	19,50	11,4	18,2	253,0
Макароньы отварные с маслом	150	7,70	8,6	45,15	289,0
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,07	0,057	12,149	49,4
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	840	39,14	37,1	111,3	935,2
День 5					
Завтрак					
Оладьи (покупные)	100	7,02	9,54	51,043	317,9
Какао с молоком	200	3,96	3,8	26	154,0
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9
Груша	150	0,60	0,45	15,45	68,3
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	490	14,60	16,12	114,403	660,8
Обед					
Салат из свеклы с сыром	100	6,13	9,64	14,24	168
Рассольник Ленинградский (куриный)	250	5,50	7,9	17,53	163,5
Плов из птицы	250	21,60	36,13	49,21	607,0
Морс из клюквы	200	0,09	0,036	23,56	94,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	840	36,48	54,966	125,96	1143,1
День 6					
Завтрак					
Омлет с сыром	100	13,42	15,19	3,6	205
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,08	74,8
Сыр	10	2,76	3,36	0	41,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	15,78	63,0
Лимон	5	0,05	0,06	0,165	0,9
Банан	150	2,35	0,79	41,3	149,0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	495	20,22	28,3	71,635	588,5
Обед					
Салат Весна	100	4,30	7,1	3,4	95,0
Чечевичная похлебка с курицей	250	11,00	8,4	25	220,0
Котлеты куриные рубленые	100	18,16	20,16	20,6	336,6
Гречка отварная с маслом	150	6,70	5,70	35,40	221,00

Компот из сухофруктов	200	0,46	0,038	27,83	113,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	840	43,77	42,608	133,7	1095,7
День 7					
Завтрак					
Сосиска отварная	60	6,49	16,5	0	174,5
Макароны отварные с маслом	150	7,70	8,6	45,15	289,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	15,78	63,0
Лимон	5	0,05	0,06	0,165	0,9
Яблоко	150	0,60	0,6	14,7	66,6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	585	16,42	26,4	86,505	648,9
Обед					
Салат винегрет овощной	100	3,00	7,3	16,4	144,0
Суп лапша по-казачьи (говядина)	250	5,90	9,5	15,8	172,0
Люля-кебаб из курицы	100	20,60	15,9	7,84	257,0
Рис отварной с маслом	150	5,67	9,082	55,02	324,5
Компот из свежих плодов (яблоки и груши)	200	0,07	0,057	12,149	49,4
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	840	38,39	43,099	128,629	1056,5
День 8					
Завтрак					
Блин б/н со слив.маслом	120	12,40	14	45,6	358,0
Какао с молоком	200	3,96	3,8	26	154,0
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9
Груша	150	0,60	0,45	15,45	68,3
Итого:	490	18,40	20,0	98,3	646,1
Обед					
Салат из сырых овощей с кукурузой	100	2,00	5,4	7,5	86,5
Кулешь из курицы с яйцом	250	6,90	10,0	11,104	162,0
Спагетти отварные с маслом	150	6,50	10,2	38,113	269,9
Биточки мяс .гов/кур	100	16,74	18,36	15,6	294,6
Компот из с/м ягод	200	0,16	0,06	17,97	73,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	840	35,45	45,25	111,707	995,6
День 9					
Завтрак					
Омлет с ветчиной	100	11,35	13,4	2,8	177,2
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,08	74,8
Сыр	10	2,76	3,36	0	41,0
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	15,78	63,0
Лимон	5	0,05	0,06	0,165	0,9
Банан	150	2,35	0,79	41,3	149,0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	495	18,15	26,5	70,8	560,7
Обед					
Салат из капусты с овощами	100	2,16	5,44	7	85
Суп Минестроне овощной	250	2,00	2,5	14,35	89,0
Котлеты куриные рубленые	100	18,16	20,16	20,6	336,6
Гречка отварная с маслом	150	6,70	5,70	35,40	221,00
Чай чёрный заварной с сахаром	200	0	0	15,78	63,0
Лимон	5	0,05	0,06	0,165	0,9
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Итого:	845	32,23	35,1	114,7	905,1
День 10					
Завтрак					
Оладьи (покупные)	100	7,02	9,54	51,043	317,9
Какао с молоком	200	3,96	3,8	26	154,0

Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65,9
Яблоко	150	0,60	0,6	14,7	66,6
Итого:	470	13,02	15,6	102,943	604,3
Обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	3,21	4,42	17,1	121
Щи зелёные со шпинатом (куриный)	250	7,30	6,1	9,2	121,0
Ежики из индейки в сметанном соусе	70/30	14,09	14,82	9,78	232
Макароны отварные с маслом	150	7,70	8,6	45,15	289,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,63	10,71	54,8
Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,19	0,119	18,4	75,7
Итого:	740	35,65	35,319	121,1	948,3