

МЕНЮ

Лицей Сириус Международная 10

Согласовано:

Согласовано:

АНОО "Президентский Лицей "Сириус"

АО «УК ИНТЦ «СИРИУС»

Директор Лицея

Директор департамента питания

образовательных объектов

А.А. Хорошилов

Е.И. Фрид

№пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углево-ды, гр	Энерг. цен-ность, ккал	Витами-н С, мг	№ТК	Цена, руб с 01.09.24
День 1									
Завтрак									
1	Каша кукурузная молочная	250	4,88	7,7	28	201			35
2	Каша овсяная (на воде)	250	3	1,5	15	85		302	30
3	Сырники творожные	100	11	23	29,7	366			75
4	Омлет с сыром	100	13,42	15,19	3,6	205		342	50
5	Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9			30
6	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
7	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
8	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
9	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
10	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
11	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
12	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
13	Салат Винегрет	100	1,5	10	8,6	130		71	30
14	Огурцы нарезка	70	0,6	0,2	1,3	9,8		49	35
15	Суп лапша "домашняя"	250	7,13	10	15	179			40
16	Суп пюре из овощей	250	2,9	7,6	11	124			50
17	Шницель натуральный рубленый	100	14,9	19,8	7,5	268			95
18	Голень куриная запеченная	80	23,4	10,2	0	191		505	65
19	Гуляш из говядины	150	25,5	18	0	294			150
20	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
21	Макароны отварные	150	6,72	14,7	39,48	317			30
22	Овощи на пару	150	5,7	3,662	16,23	121			70
23	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
24	Компот из с/м ягод	200	0,16	0	17,97	73		631	20
25	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
26	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
27	Ватрушка с джемом	80	9,7	11,8	26,3	250			40
28	Круассан в ассортименте	70	6,02	17,01	28,42	291			80
29	Кукуруза консервированная	50	1,88	0,62	8,12	46			25
30	Картофельное пюре	150	5,28	6,08	35,92	220		511	40
31	Тефтели куриные паровые	100	16	12	9,7	207			90
32	Пельмени "Детские"	200	15,62	17,66	40,6	384			110
33	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
34	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3

День 2

№пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энер. цен., кКал	Витами н С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
1	Каша овсяная молочная	250	7,23	10,31	29,62	240		311	40
2	Каша пшеничная (на воде)	250	3,6	0,9	20,7	105		302	30
3	Скрембл	100	11,24	12,15	2,9	166			45
4	Панкейки	90	6,3	7,25	45,9	274			40
5	Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9			30
6	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
7	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
8	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
9	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
10	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
11	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
12	Мед порционный	20	0	0	14,12	56,48			20
Обед									
13	Салат "Греческий"	100	2,012	11,35	3,47	124			50
14	Салат Столичный	100	11,55	9,17	2,92	140			50
15	Суп картофельный с фасолью (куриный)	250	5	4,9	13,82	120			40
16	Щи зеленые на воде	250	2,85	6,5	9,2	106			50
17	Котлеты рыбные (минтай/горбуша)	100	29,67	18,6	11,3	331			130
18	Биточки мясные (гов/кур) с сыром	100	21,34	22,19	5,88	308,5			100
19	Куриное филе в сметанном соусе	150	31	30,2	7,6	426			110
20	Картофель запеченный	150	5,9	5,95	47,46	267		227	40
21	Капуста тушеная	150	3,08	16,18	11,38	206		354	35
22	Булгур отварной	150	6,3	0,8	39	195		516	30
23	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
24	Компот из сухофруктов	200	0,14	0	17,49	70,64		631	20
25	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
26	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
27	Пирожок с капустой	100	6,5	14,47	35,36	297			45
28	Булочка сдобная с сахаром	100							40
29	Огурцы нарезка	70	0,6	0,2	1,3	9,8		49	35
30	Макароны отварные	150	6,72	14,7	39,48	317			30
31	Люля кебаб (гов/кур)	100	18,3	23,58	7,8	317			120
32	Плов с курицей	250	22,5	27	47,2	522			110
33	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
34	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3

День 3

№пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энер. цен., кКал	Витами н С, мг	№ТК	Цена, руб
	Завтрак								
1	Каша пшеничная молочная	250	5,79	8,22	25,7	200		311	35
2	Каша кукурузная (на воде)	250	1,7	0,2	15	68,6			30
3	Блины с маслом	50	2,25	2,5	19	108			40
4	Сосиски отварные	60	6,49	16,52	0	175			50
5	Макароны отварные с сыром	150	11,36	13,98	38,8	326		516	45
6	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
7	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
8	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
9	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
10	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
11	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
12	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
	Обед								
13	Салат "Цезарь с курицей"	100	10,55	8,08	9,84	154			60
14	Огурцы нарезка	70	0,6	0,2	1,3	9,8		49	35
15	Суп гороховый (куриный)	250	9,76	7,12	25	201			40
16	Суп с рыбными фрикадельками	250	15,9	10	19,6	232			85
17	Манты с курицей	240	24,2	19,46	46,2	457			150
18	Ежики из индейки в сметанном соусе	100	14,09	14,82	9,78	232			95
19	Треска в кляре	100	22,8	25	10,3	356			105
20	Рис с кукурузой	150	3,86	12,94	32,3	261			40
21	Картофельное пюре	150	5,28	6,08	35,92	220		511	40
22	Чай заварной	200	0	0	0,6	2			15
23	Компот из свежих плодов	200	0,126	0	17,86	73		631	20
24	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
25	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
	Полдник								
26	Пирожок с картофелем	100	9,45	16,75	42,43	359			45
27	Кекс "Зебра"	100	7,65	14,12	50,47	360			40
28	Салат из огурца и редиса с зеленым горош	100	1,66	2,34	4,03	44,3			50
29	Вареники с картофелем	200	6,5	4,6	45	247,4			100
30	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
31	Бефстроганов из говядины	150	25	17	8,9	289			130
32	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
33	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3

День 4

№пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энер. цен., кКал	Витами н С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
1	Каша пшеничная молочная	250	7,59	8,95	36,45	257		311	35
2	Каша овсяная (на воде)	250	3	1,5	15	85		302	30
3	Запеканка творожная	100	14,2	12,62	20	250		366	70
4	Голень куриная отварная	80	18,86	7,28	1,56	147,3			65
5	Рис отварной	150	5,05	5,94	49,16	270			30
6	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
7	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
8	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
9	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
10	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
11	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
12	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
13	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	3,21	4,42	17,1	121			30
14	Овощная нарезка	100	1,089	0,252	3,314	19,87			55
15	Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	5,22	11,35	11,54	169,2			65
16	Уха из горбуши	250	16,5	17,5	12,1	272			80
17	Филе куриное запеченное	100	26,56	9	0,45	189			135
18	Жаркое с говядиной	250	23,67	28,8	45,91	537,8			145
19	Котлеты из индейки	100	23,34	14,74	3,21	239			130
20	Булгур отварной	150	6,3	0,8	39	195		516	30
21	Овощи на пару	150	5,7	3,662	16,23	121			70
22	Чай заварной	200	0	0	0,6	2			15
23	Компот из шиповника	200	0,3	0	14,34	60		631	20
24	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
25	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
26	Пирожок с луком и яйцом	100	9,33	15	30,5	294,3			45
27	Булочка сливочная с корицей	90	4,3	15,3	45,7	334,8			40
28	Помидор нарезка	70	0,6	0,1	1,9	12,6	9,59		35
29	Картофель отварной с зеленью	150	5,17	9,926	41,33	275,3			45
30	Шницель натуральный рубленый	100	14,9	19,8	7,5	268			95
31	Чахохбили из индейки	150	23	16,85	5,178	264			100
32	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
33	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3

День 5

№пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энер. цен., кКал	Витами н С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
1	Каша рисовая молочная	250	5,2	11,2	32,4	251			40
2	Каша пшениная (на воде)	250	3,6	0,9	20,7	105		302	30
3	Кнели куриные	100	15,47	17,37	5,58	241			75
4	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
5	Блинчики с начинкой клубникой	70	7,7	8,4	14	196			50
6	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
7	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
8	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
9	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
10	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
11	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
12	Мед порционный	20	0	0	14,12	56,48			20
Обед									
13	Салат из моркови с маслом	100	1,1	12,8	12,48	170			35
14	Салат Айсберг с помидорами	100	2,3	5	2,6	65			45
15	Суп из овощей (минестроне)	250	3,36	10,57	19,9	188			50
16	Суп картофельный с клецками	250	8,4	16,11	22	267			40
17	Бифштекс	100	15,47	35	6,34	404		451	100
18	Бигус с курицей	250	24	24	29	425			120
19	Минтай в кляре	100	20,78	16,22	11,09	273,4			100
20	Макароны отварные	150	6,72	14,7	39,48	317			30
21	Рис с овощами	150	3,86	12,94	32,3	261			40
22	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
23	Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,207	0,132	21,39	87,6			20
24	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
25	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
26	Ватрушка с творогом	80	10,6	4,2	34,9	222,4			40
27	Сосиска в тесте	100	13,26	24,9	29,15	394			80
28	Кукуруза консервированная	50	1,88	0,62	8,12	46			25
29	Картофель запеченный	150	5,9	5,95	47,46	267		227	40
30	Котлеты куриные	100	17,49	21,6	4,63	283			80
31	Пельмени "Детские"	200	15,62	17,66	40,6	384			110
32	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
33	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3

День 6

№пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы., гр	Энер. цен., кКал	Витами н С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
1	Каша ячневая молочная	250	6,55	9,12	34,34	246			40
2	Каша кукурузная (на воде)	250	1,7	0,2	15	68,6			30
3	Сырники творожные	100	11	23	29,7	366			75
4	Омлет с помидором	100	10,8	12,9	2,7	170,3			50
5	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
6	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
7	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
8	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
9	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
10	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
11	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
12	Салат "Греческий"	100	2,012	11,35	3,47	124			50
14	Салат Столичный	100	11,55	9,17	2,92	140			50
16	Суп "Рассольник Ленинградский"	250	7,1	8,9	21	193			45
18	Суп пюре из овощей	250	2,9	7,6	11	124			50
20	Биточки рыбные (минтай/горбуша) в красн	100	21,47	6,4	8,4	177			110
22	Тефтели куриные паровые	100	16	12	9,7	207			90
24	Плов с индейки	250	25,7	24,89	49,7	525,3			160
26	Макаронны отварные	150	6,72	14,7	39,48	317			30
28	Капуста тушенная	150	3,08	16,18	11,38	206		354	35
30	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
32	Компот из с/м ягод	200	0,16	0	17,97	73		631	20
34	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
36	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
37	Булочка сдобная с сахаром	100							40
38	Пирожок с картофелем	100	9,45	16,75	42,43	359			45
39	Горошек консервированный	50	1,5	0,2	3,5	25			25
40	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
41	Люля-кебаб из курицы	100	20,6	15,9	7,84	257			90
42	Котлеты рыбные из трески	100	20,76	2,86	7,14	138			120
43	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
44	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3

День 7

№пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы., гр	Энер. цен., кКал	Витами н С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
1	Каша манная молочная	250	6,78	8,42	35,22	244			40
2	Каша овсяная (на воде)	250	3	1,5	15	85		302	30
3	Вареники с вишней	200	9	1,5	51	253,5			100
4	Кнели куриные	100	15,47	17,37	5,58	241			75
5	Овощи на пару	150	5,7	3,662	16,23	121			70
6	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
7	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
8	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
9	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
10	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
11	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
12	Мед порционный	20	0	0	14,12	56,48			20
Обед									
13	Салат Винегрет	100	1,5	10	8,6	130		71	30
14	Салат Капрезе	100	8,55	11,82	1,71	147		49	65
15	Суп картофельный с мясными фрикадельк	250	8,45	12,5	13,34	200			55
16	Солянка сборная мясная	250	11,89	17,61	8,4	240			75
17	Бефстроганов из говядины	150	25	17	8,9	289			130
18	Филе куриное запеченное	100	26,56	9	0,45	189			135
19	Котлеты из индейки	100	23,34	14,74	3,21	239			130
20	Картофельное пюре	150	5,28	6,08	35,92	220		511	40
21	Рис с овощами	150	3,86	12,94	32,3	261			40
22	Овощи запеченные	150	2,49	5,75	10,6	104			70
23	Чай заварной	200	0	0	0,6	2			15
24	Компот из шиповника	200	0,3	0	14,34	60		631	20
25	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
26	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
27	Булочка сдобная с маком	100	5,4	7,6	36,2	234,5			45
28	Пирожок с капустой	100	6,5	14,47	35,36	297			45
29	Помидор нарезка	70	0,6	0,1	1,9	12,6	9,59		35
30	Плов из булгура с куриным филе	250	19,86	12,29	33,3	323			130
31	Вареники с адыгейским сыром	200	26	19	52	480			100
32	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
33	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3

День 8

№пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энер. цен., кКал	Витами н С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
1	Суп молочный с вермишелью	250	5,8	9,3	30,3	227			40
2	Каша пшенная (на воде)	250	3,6	0,9	20,7	105		302	30
3	Панкейки	90	6,3	7,25	45,9	274			40
4	Омлет натуральный	100	11,58	12,95	3,67	177			45
5	Ветчина нарезка	30	3,6	4,5	0	54,9			30
6	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
7	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
8	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
9	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
10	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
11	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
12	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
13	Салат "Цезарь с курицей"	100	10,55	8,08	9,84	154			60
14	Салат из огурца и редиса с зеленым горош	100	1,66	2,34	4,03	44,3			50
15	Борщ с капустой и картофелем (говядина)	250	5,22	11,35	11,54	169,2			65
16	Щи зеленые на воде	250	2,85	6,5	9,2	106			50
17	Голень куриная запеченная	80	23,4	10,2	0	191		505	65
18	Жаркое с говядиной	250	23,67	28,8	45,91	537,8			145
19	Люля кебаб (гов/кур)	100	18,3	23,58	7,8	317			120
20	Лапша соба с овощами	150	6,07	6,32	36,4	227			90
21	Рис отварной	150	5,05	5,94	49,16	270			30
22	Чай заварной	200	0	0	0,6	2			15
23	Компот из свежих плодов	200	0,126	0	17,86	73		631	20
24	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
25	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
26	Булочка сливочная с корицей	90	4,3	15,3	45,7	334,8			40
27	Сосиска в тесте	100	13,26	24,9	29,15	394			80
28	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	3,21	4,42	17,1	121			30
29	Макароны отварные	150	6,72	14,7	39,48	317			30
30	Шницель натуральный рубленый	100	14,9	19,8	7,5	268			95
31	Шашлык из курицы	100	22	23	1,2	295			95
32	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
33	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3

День 9

№пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы., гр	Энер. цен., кКал	Витами н С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
1	Каша овсяная молочная	250	7,23	10,31	29,62	240		311	40
2	Каша кукурузная (на воде)	250	1,7	0,2	15	68,6			30
3	Запеканка творожная с изюмом	100	15	12	22	257			75
4	Голень куриная отварная	80	18,86	7,28	1,56	147,3			65
5	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
6	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
7	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
8	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
9	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
10	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
11	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
12	Молоко сгущенное порционное	20	1,44	1,7	11,2	66			25
Обед									
13	Овощная нарезка	100	1,089	0,252	3,314	19,87			55
14	Салат картофельный с ветчиной	100	4,9	7,256	11,98	133			45
15	Суп из овощей (минестроне)	250	3,36	10,57	19,9	188			50
16	Суп лапша "домашняя"	250	7,13	10	15	179			40
17	Плов с курицей	250	22,5	27	47,2	522			110
18	Котлеты рыбные (минтай/горбуша)	100	29,67	18,6	11,3	331			130
19	Гуляш из говядины	150	25,5	18	0	294			150
20	Булгур отварной	150	6,3	0,8	39	195		516	30
21	Картофель запеченный	150	5,9	5,95	47,46	267		227	40
22	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
23	Компот из сухофруктов	200	0,14	0	17,49	70,64		631	20
24	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
25	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
26	Кекс банановый	80	6,65	22,68	52,7	441			45
27	Пирожок с луком и яйцом	100	9,33	15	30,5	294,3			45
28	Горошек консервированный	50	1,5	0,2	3,5	25			25
29	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
30	Котлеты куриные	100	17,49	21,6	4,63	283			80
31	Пельмени "Детские"	200	15,62	17,66	40,6	384			110
32	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
33	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3

День 10

№пп	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энер. цен., кКал	Витами н С, мг	№ТК	Цена, руб
Завтрак									
1	Каша Дружба, молочная	250	6,06	8,74	33,17	235		311	40
2	Каша овсяная (на воде)	250	3	1,5	15	85		302	30
3	Сосиски отварные	60	6,49	16,52	0	175			50
4	Макаронны отварные с сыром	150	11,36	13,98	38,8	326		516	45
5	Запеканка творожная	100	14,2	12,62	20	250		366	70
6	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,08	75		96	15
7	Сыр твердый	20	4,83	5,88	0	72,2			25
8	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
9	Какао с молоком	250	4,24	4,24	22,9	147			30
10	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3
11	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
12	Мед порционный	20	0	0	14,12	56,48			20
Обед									
13	Салат из сырых овощей с кукурузой	100	1,995	5,4	7,5	86,5			30
14	Помидор нарезка	70	0,6	0,1	1,9	12,6	9,59		35
15	Суп картофельный с клецками	250	8,4	16,11	22	267			40
16	Щи из свежей капусты(с говядиной)	250	7,8	11,3	12,6	183			70
17	Бифштекс	100	15,47	35	6,34	404		451	100
18	Манты с курицей	240	24,2	19,46	46,2	457			150
19	Ежики из индейки в сметанном соусе	100	14,09	14,82	9,78	232			95
20	Гречка отварная	150	7,4	9,3	36,9	261		520	25
21	Овощи запеченные	150	2,49	5,75	10,6	104			70
22	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
23	Компот из св.яблок и с/м ягод	200	0,207	0,132	21,39	87,6			20
24	Хлеб (пшеничный, семеч.)	20	1,6	0,2	9,9	46,2			5
25	Фрукт в ассортименте	150	0,75	41,1	0	163,5	10		50
Полдник									
26	Ватрушка с творогом	80	10,6	4,2	34,9	222,4			40
27	Пирожок с картофелем	100	9,45	16,75	42,43	359			45
28	Салат из моркови с маслом	100	1,1	12,8	12,48	170			35
29	Картофельное пюре	150	5,28	6,08	35,92	220		511	40
30	Бефстроганов из говядины	150	25	17	8,9	289			130
31	Наггетсы куриные	100	13,78	12,7	27,56	280			110
32	Чай заварной	250	0	0	0,6	2			15
33	Лимон	5	0	0	0,2	0,8		629	3

МЕНЮ

Лицей Сириус Международная ,д.10

Согласовано:

АНОО "Президентский Лицей "Сириус"

Директор Лицея

А.А. Хорошилов

Согласовано:

АО «УК ИНТЦ «СИРИУС»

Директор департамента питания образовательных объектов

Е.И.Фрид

1	Батончик злаково-фруктовый "Фрутоняня"	25	50
2	Булочка слобная с сахаром	100	40
3	Булочка с джемом	95	40
4	Булочка слобная с корицей	100	40
5	Булочка сливочная с корицей	90	40
6	Ватрушка с джемом	80	40
7	Ватрушка с творогом	80	40
8	Вафельный рожок	16	40
10	Кекс "Зебра"	100	40
11	Кекс банановый	80	45
12	Коктейль молочный "Фрутоняня"	200	50
13	Круассан с начинкой (покупной)	70	70
14	Кукурузные палочки "Фрутоняня"	20	80
15	Мармелад	45	35
16	Молочный коктейль ФН	200	65
17	Море "Фрутоняня"	200	60
18	Печенье "Фрутоняня"	20	65
19	Пирожок с капустой	100	45
20	Пирожок с картофелем	100	45
21	Пирожок с луком и яйцом	100	45
22	Пряник	25	30
23	Сок в ассортименте (ФН и Сады придонья)	200	45
24	Соломка солёная Тимошевская	40	50
25	Сосиска в тесте	100	80
26	Фруктовое пюре "Фрутоняня"	90	90
27	Шоколад Аленка	15	35