Меню дополнительного питания
«Академическое»
Для МБНОУ «Городской классический лицей»
Ноябрь 2023 г. - Февраль2024 г.

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Кондитерское изделие	1 шт	3,1/9,05/32,9/225	Кондитерское изделие	1 шт	3,1/9,05/32,9/225
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6	Чай с сахаром и лимоном	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Кондитерское изделие	1 шт	1,95/15,3/31,25/271	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1	Биточек из птицы золотистый ***NEW***	100	23,32/22,71/5,13/321,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Макароны отварные с маслом	180	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
СРЕДА			**СРЕДА**		
Пицца	65	351	Пицца	65	7,92/9,82/21,43/207,19
Свекольник с мясом и сметаной	250	7,35/11,02/12/177,75	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый	200	0/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Кондитерское изделие	1 шт	1,95/15,3/31,25/271
Плов с мясом и куркумой ***NEW***	280	25,73/33,82/42,75/579,49	Биточек мясной	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6
			Компот из сухофруктов	200	0,37//0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18	Булочка сдобная	50	4,19/6,25/32,23/203,72
Гуляш	100	18,4/17,5/3,16/244	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87
Картофельное пюре с маслом	180	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Чай с сахаром	200	0/0//7,227/28,73

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**		**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**	
Кондитерское изделие	1 шт	1,95/15,3/31,25/271	Кондитерское изделие	1 шт	3,1/9,05/32,9/225
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	21,53/17,62/2,87/254,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70, 50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0//7,227/28,73	Чай с сахаром и лимоном	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18
Биточек мясной под сырной шапкой	90	14,82/13,43/9,31/218,59	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Картофельное пюре с маслом	180	3,28/7,81/21,57/170,22	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70, 50/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0//12,73/51,3	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
СРЕДА			**СРЕДА**		
Пицца	65	7,92/9,82/21,43/207,19	Пицца	65	351
Щи с мясом и сметаной	250	7,5/7,85/8,9/137,17	Борщ с мясом и сметаной	250	7,19/10,98/10,93/172,55
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	1 шт	1,95/15,3/31,25/271
Жаркое с мясом	280	16,48/25,47/29,95/416,98	Котлета мясная	90	15,81/13,47/11,23/230,1
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Булочка сдобная	50	4,17/5,83/27/178,74	Булочка сдобная	50	4,19/6,25/32,23/203,72
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Филе птицы тушеное с овощами	90	14,88/12,69/2,01/182,62
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24//8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0,/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

Стоимость питания 1 дня 125,00 руб.