1 ВАРИАНТ
Комплекс «Академический»
для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь-Февраль 2026-2027 г.
для МБНОУ «Городской классический лицей»

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ДЕНЬ НЕДЕЛИ**	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Кондитерское изделие	40	1,76/8/21,12/163,2
Плов с мясом	250	18,63/29,16/38,95/497,3	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6
		1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26			1,32/0,24/8,04/39,60
			Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Макароны отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
СРЕДА			**СРЕДА**		
Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Борщ с мясом и сметаной	250	6,43/11,53/10,93/175,9	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94
		1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
Чай с сиропом малины	200	0/0/21/81			1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47			1,32/0,24/8,04/39,60
		1,32/0,24/8,04/39,60	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Салат из капусты со свеклой	100	1,52/8,08/12,71/130,3	Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5
		1,32/0,24/8,04/39,60			1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Чай с сиропом клубники	200	0/0/21/81

1 ВАРИАНТ
Комплекс «Академический»
для обучающихся 5-11 классов
Ноябрь-Февраль 2026-2027 г.
для МБНОУ «Городской классический лицей»

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ДЕНЬ НЕДЕЛИ**	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Куриные палочки NEW	90	13,77/13,01/4,62/191,4
Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6	Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			**СРЕДА**		
Кондитерское изделие	20	0,6/1,6/17,8/88	Салат из капусты со свеклой	100	1,52/8,08/12,71/130,3
Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Напиток плодово-ягодный витаминизированный вишневый	200	0/0/14,4/58,4
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1	Пицца с помидорами	80	10,71/11,85/21,76/238,65
Суп гороховый с мясом	200	8,59/6,07/13,63/143,86	Суп картофельный с мясо-сырными фрикадельками NEW	200	8,48/8,92/10,27/156,46
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный клюквенный	200	0/0/14,16/55,44	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67	Кондитерское изделие	34	0,85/7,82/22,44/163,2
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Макароны отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Булгур отварной с маслом	150	5,76/3,77/34,23/182,11
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сиропом брусники	200	0/0/16,38/64,8	Чай с сиропом вишни	200	0/0/21/81