



**1 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Академический»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**для МБНОУ «Городской классической лицей»**  
**Март - Май 2025 г**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн. цен.(ккал)	№ТТК	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Кондитерское изделие	1 шт	1,98/5,4/24,12/154,8	этикет	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	270/1	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	64	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	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	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>		
Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1	351	Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1
Щи с мясом и сметаной	250	7,44/7,62/8,8/134,45	31	Борщ с мясом и сметаной	250	7,09/10,12/11,27/165,55
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	121	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>		
Салат из свежих овощей	100	0,96/8,89/3,05/93,31	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27	194	Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	50	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	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	107	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Салат «Пиратский» (филе птицы, помидоры свежие, сыр, кукуруза, масло подсолнечное)	100	9,27/16,77/2,88/201,9	21	Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100	4,67/12,88/3,19/150,2
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	259	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	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	114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	10	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
Мясная корзинка с сыром	90	25,81/27,17/7,87/381,07	381	Азу с мясом NEW	240	14,49/21,87/27,27/365,83
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	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	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60				



III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	№ ГТК	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.			ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Кондитерское изделие	1 шт	18,4/17,5/3,16/244	162	Кондитерское изделие	1 шт	1,98/5,4/24,12/154,8
Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78	259	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			114	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>ВТОРНИК</b>				<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	7	Салат из свежих помидоров	100	1,09/8,19/3,58/94,76
Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68	270/1	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	64	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
<b>СРЕДА</b>				<b>СРЕДА</b>		
Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1	351	Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,67/7,75/15,2/161,62	32	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	121	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Ассорти из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	0,95/0,6/3,2/19	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27	153	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,52/10/12,3/190,38
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	98	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>				<b>ПЯТНИЦА</b>		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	4	Салат из свежих овощей (огурцы свежие, помидоры свежие, зелень, масло подсолн.)	100	0,96/8,89/3,05/93,31
Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	306	Мясная корзинка с сыром	90	25,81/27,17/7,87/381,07
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	50	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	119/120	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	114	Чай с сахаром	200	