



1 ВАРИАНТ
Комплекс« Академический»
Перемены с 12:00 до 17:00
Сентябрь - Октябрь 2025 г
для МБНОУ «Городской классический лицей»

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.	
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0	Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4
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/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	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
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1	Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1
Щи с мясом и сметаной	250	7,44/7,62/8,8/134,45	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	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	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
СРЕДА			СРЕДА		
Салат из свежих овощей	100	0,96/8,89/3,05/93,31	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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	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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат «Пиратский»	100	9,27/16,77/2,88/201,9	Салат из капусты с морковью	100	1,42/8,41/12,6/132,67
Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5	Котлета мясная	90	14,27/13,66/11,23/226,05
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Спагетти 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	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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,3/9,6/49,0	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая /энергетическая ценность Б/Ж/У Эн. ценность	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая /энергетическая ценность Б/Ж/У Эн. ценность
Кондитерское изделие	30		Кондитерское изделие	30	
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	15,61/6,97/5,21/147,97	Филе птицы запеченное с помидорами	90	18,59/4,51/1,38/121,85
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	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	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		
Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1	Салат из свежих помидоров	100	1,09/8,19/3,58/94,76
Рассольник с мясом и сметаной	250	7,67/7,75/15,2/161,62	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
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
			Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
СРЕДА			СРЕДА		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1
Тефтели куриные с красным соусом NEW	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
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	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	14,7/13,73/0,99/199,57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81	Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой	100	1,62/8,13/6,34/105,83
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	6,76/3,93/41,29/227,48	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	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	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

