



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Молочный»
для обучающихся 5-11 классов
Сентябрь-Октябрь 2025г.
для МБОУ «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.	
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32/7,15/31,68/216,02
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Лепешка «Сырная»	50	6,6/6,4/21,58/165,85	Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32/7,15/31,68/216,02	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06	Суп молочный рисовый	200	6,72/5,77/23,89/174,49
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Сдоба «Классика»	50	4,52/6,01/31,11/196,85
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	100	0,6/0,6/15,4/72,0
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
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	60	2,88/15,54/31,2/278,4	Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54
Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32/7,15/31,68/216,02	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5	Корж молочный	75	5,02/10,43/49,87/314,18
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33	Суп молочный рисовый	200	6,75/5,77/23,89/174,49
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
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
Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	150	21,65/10,31/38,30/334,57
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
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		
Булочка «Новомайская»	50	8/12,4/57,5/373,4	Булочка «Лакомка»	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Каша пшеничная молочная с яблочным пюре и маслом	200/25/5	8,93/8,47/43,25/285,47	Каша манная молочная с маслом	200/5	7,02/7,44/25/197,55
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,2/81,4