



2 ВАРИАНТ
«Мясной Плюс»
для обучающихся 5-11 классов
Март-Май 2026 г.
Лицей № 89

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		
Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
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	3,34/4,91/33,93/191,49
		1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100			Сок фруктовый
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	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	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
Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23	Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW	90	10,68/8,26/12,3/168,03
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	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
Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Кондитерское изделие	40	1,76/8/21,12/163,2
Филе птицы запеченное в соусе с паприкой NEW	90	16,64/5,32/1,22/120,82	Плов из булгура с курицей	250	26,28/16,44/37,97/396,04
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
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47			1,32/0,24/8,04/39,60
		Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100	Сок фруктовый
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	40	1,76/8/21,12/163,2	Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4
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	6,76/3,93/41,29/227,48
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
Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100	Сок фруктовый)	200	0,2/0/24/100



2 ВАРИАНТ
«Мясной Плюс»
для обучающихся 5-11 классов
Март-Май 2026 г.
Лицей № 89

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		
Кондитерское изделие	40	1,76/8,21,12/163,2	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,59/2,97/4,46/111,44	Филе птицы тушеное с овощами	90	16,86/2,97/2,88/106,77
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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	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
Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4
Биточек из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78
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	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
Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123	Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Котлета из птицы	90	15,06/12,44/14,05/226,97
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	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
Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4	Кондитерское изделие	60	2,88/15,54/31,2/278,4
Тефтели куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
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
Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Кондитерское изделие	40	1,76/8/21,12/163,2
Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW	90	10,68/8,26/12,3/168,03	Голубцы ленивые с томатным соусом и зеленью	90	6,93/9,09/10,71/152,64
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	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	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
Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100