



**2 ВАРИАНТ**  
**Комплекс «Мясной Плюс»**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**Ноябрь -Февраль 2025 - 2026 г.**  
**Лицей №89**

| <b>I НЕДЕЛЯ</b>                               |                       | <b>Пищевая/энергетическая ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн. цен.(ккал)</b> | <b>II НЕДЕЛЯ</b>                              |                       | <b>Пищевая/энергетическая ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b> |
|-----------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                            | <b>Выход,<br/>гр.</b> |                                                                      | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                            | <b>Выход,<br/>гр.</b> |                                                                     |
| Кондитерское изделие                          | 60                    | 2,88/15,54/31,2/278,4                                                | Кондитерское изделие                          | 60                    | 2,88/15,54/31,2/278,4                                               |
| Плов с мясом                                  | 250                   | 31,83/25,71/32,8/490,02                                              | Гуляш                                         | 90                    | 13,11/16,09/3,64/216,03                                             |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                           | Рис отварной с маслом                         | 150                   | 3,34/4,91/33,93/191,49                                              |
| Сок фруктовый                                 | 200                   | 0,2/0/24/100                                                         | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                          |
|                                               |                       |                                                                      | Сок фруктовый                                 | 200                   | 0,2/0/24/100                                                        |
| <b>ВТОРНИК</b>                                |                       |                                                                      | <b>ВТОРНИК</b>                                |                       |                                                                     |
| 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                           | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                          |
| Сок фруктовый                                 | 200                   | 0,2/0/24/100                                                         | Сок фруктовый                                 | 200                   | 0,2/0/24/100                                                        |
| <b>СРЕДА</b>                                  |                       |                                                                      | <b>СРЕДА</b>                                  |                       |                                                                     |
| Кондитерское изделие                          | 60                    | 2,88/15,54/31,2/278,4                                                | Кондитерское изделие                          | 60                    | 2,88/15,54/31,2/278,4                                               |
| Котлета мясная                                | 90                    | 12,69/11,87/12,41/208,23                                             | 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                           | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                          |
| Сок фруктовый                                 | 200                   | 0,2/0/24/100                                                         | Сок фруктовый                                 | 200                   | 0,2/0/24/100                                                        |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                |                       |                                                                      | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                                |                       |                                                                     |
| Кондитерское изделие                          | 30                    | 1,35/4,8/18,6/123                                                    | Кондитерское изделие                          | 30                    | 1,35/4,8/18,6/123                                                   |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе          | 90                    | 16,59/2,97/4,46/111,43                                               | 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                          |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                           | Сок фруктовый (в индивид. упак.)              | 200                   | 0,2/0/24/100                                                        |
| Сок фруктовый (в индивид. упак.)              | 200                   | 0,2/0/24/100                                                         |                                               |                       |                                                                     |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                                |                       |                                                                      | <b>ПЯТНИЦА</b>                                |                       |                                                                     |
| Кондитерское изделие                          | 32                    | 1,76/8/21,12/163,2                                                   | Кондитерское изделие                          | 32                    | 1,76/8/21,12/163,2                                                  |
| Мясо тушеное                                  | 90                    | 12,92/15,61/2,51/206,45                                              | Котлета из птицы                              | 90                    | 13,59/8,67/14,05/188,36                                             |
| 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                           | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                          |
| Сок фруктовый                                 | 200                   | 0,2/0/24/100                                                         | Сок фруктовый                                 | 200                   | 0,2/0/24/100                                                        |
| <b>III НЕДЕЛЯ</b>                             |                       | <b>Пищевая/энергетическая ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b>  | <b>IV НЕДЕЛЯ</b>                              |                       | <b>Пищевая/энергетическая ценность<br/>Б/Ж/У/<br/>Эн.цен.(ккал)</b> |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                            | <b>Выход,<br/>гр.</b> |                                                                      | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                            | <b>Выход,<br/>гр.</b> |                                                                     |
| Кондитерское изделие                          | 60                    | 2,88/15,54/31,2/278,4                                                | Кондитерское изделие                          | 60                    | 2,88/15,54/31,2/278,4                                               |
| Филе птицы тушеное в сливочном соусе          | 90                    | 14,39/14,33/4,58/205,8                                               | Пельмени отварные с маслом                    | 200/5                 | 17,09/22,26/32,26/398,78                                            |
| 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                          |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                           | Сок фруктовый (в индивид. упак.)              | 200                   | 0,2/0/24/100                                                        |
| Сок фруктовый (в индивид. упак.)              | 200                   | 0,2/0/24/100                                                         |                                               |                       |                                                                     |
| <b>ВТОРНИК</b>                                |                       |                                                                      | <b>ВТОРНИК</b>                                |                       |                                                                     |
| Кондитерское изделие                          | 30                    | 1,35/4,8/18,6/123                                                    | Кондитерское изделие                          | 30                    | 1,35/4,8/18,6/123                                                   |
| Гуляш                                         | 90                    | 13,11/16,09/3,64/216,03                                              | Тефтели куриные с красным соусом              | 90                    | 13,03/8,84/8,16/156,3                                               |
| Рис отварной с маслом                         | 150                   | 3,34/4,91/33,93/191,49                                               | Рис отварной с маслом                         | 150                   | 3,34/4,91/33,93/191,49                                              |
| Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                           | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                          |
| Сок фруктовый (в индивид. упак.)              | 200                   | 0,2/0/24/100                                                         | Сок фруктовый (в индивид. упак.)              | 200                   | 0,2/0/24/100                                                        |
| <b>СРЕДА</b>                                  |                       |                                                                      | <b>СРЕДА</b>                                  |                       |                                                                     |
| 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                                             | Котлета из птицы                              | 90                    | 15,06/12,44/14,05/226,97                                            |
| Макароны отварные с маслом                    | 150                   | 6,76/3,93/41,29/227,48                                               | 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                           | Хлеб пшеничный/ржаной                         | 20/20                 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60                          |
| Сок фруктовый (в индивид. упак.)              | 200                   | 0,2/0/24/100                                                         | Сок фруктовый (в индивид. упак.)              | 200                   | 0,2/0/24/100                                                        |

| ЧЕТВЕРГ                              |       |                                            | ЧЕТВЕРГ                              |       |                                            |
|--------------------------------------|-------|--------------------------------------------|--------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| Кондитерское изделие                 | 30    | 1,44/7,77/15,6/139,2                       | 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной                | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый (в индивид. упак.)     | 200   | 0,2/0/24/100                               | Сок фруктовый (в индивид. упак.)     | 200   | 0,2/0/24/100                               |
| ПЯТНИЦА                              |       |                                            | ПЯТНИЦА                              |       |                                            |
| Кондитерское изделие                 | 32    | 1,76/8/21,12/163,2                         | Кондитерское изделие                 | 40    | 1,76/8/21,12/163,2                         |
| Курица запеченная с соусом и зеленью | 90    | 14,7/13,73/0,99/199,57                     | Курица запеченная с соусом и зеленью | 90    | 14,7/13,73/0,99/199,57                     |
| 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/<br>1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной                | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/<br>1,32/0,24/8,04/39,60 |
| Сок фруктовый (в индивид. упак.)     | 200   | 0,2/0/24/100                               | Сок фруктовый (в индивид. упак.)     | 200   | 0,2/0/24/100                               |