



**Меню дополнительного питания
« Академический»
для МБНОУ «Городской классической лицей»
Март - Май 2024 г**

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.	
Кондитерское изделие	1 шт	1,98/5,4/24,12/154,8	Кондитерское изделие	30	1,95/15,3/31,25/271
Плов с мясом (говядина)	250	20,98/27,47/38,95/486,93	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
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 смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	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	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Филе птицы тушенное в сливочно – сырном соусе с куркумой NEW	90	19,76/24,49/2,56/312,34	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,39/10,59/16,84/167,46
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	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	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Салат (филе птицы, помидоры свежие, сыр, кукуруза, масло подсолнечное)	100	9,27/16,77/2,88/201,9	Салат из свежих помидоров с сыром и чесноком	100	4,67/12,88/3,19/150,2
Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5	Котлета мясная	90	15,81/13,47 /11,23/230,1
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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Салат из свежих огурцов	100	0,82/9,25/2,51/88,81
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Жаркое с мясом	240	14,13/21,83/25,67/357,41
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/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
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	1 шт	18,4/17,5/3,16/244	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	Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
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	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	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
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 смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1
Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5	Свекольник с мясом и сметаной	250	7,33/10,81/12,12/176
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	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		
Ассорти из свежих овощей	100	0,95/0,6/3,2/19	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Мясо тушеное	90	18/16,5,2,89/232,8
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	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/ 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 свежих овощей	100	0,96/8,89/3,05/93,31
Биточек из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Биточек из птицы	90	20,98/20,44/4,6/282,63
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	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
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Чай с сахаром	200	

Стоимость питания 1 дня 145,00 руб.