



Комплекс «Академический»  
Перемены с 12:00 до 17:00  
Сентябрь - Октябрь 2024 г  
для МБНОУ «Городской классической 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.	
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	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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
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
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Салат из свежих овощей (огурцы свежие, помидоры свежие, зелень, масло подсолн.)	100	0,96/8,89/3,05/93,31	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Курица запеченная со сливочно-сырным соусом <b>NEW</b>	90	26,76/17,96/1,23//278,76	Запеканка куриная с гречневой крупой под сырной шапкой <b>NEW</b>	90	14,88/13,87/3,34/198,80
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
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Салат с овощами и птицей (филе птицы, помидоры свежие, сыр, кукуруза, масло подсолнечное)	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	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
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
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
Котлета мясная	90	15,81/13,47 /11,23/230,1	Рагу из птицы <b>NEW</b>	240	18,21/22,62/23,87/373,65
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
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			
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
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 запеченное с помидорами <b>NEW</b>	90	16,6/15,52/1,38/212,93
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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
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	Курица запеченная со сливочно-сырным соусом <b>NEW</b>	90	26,76/17,96/1,23//278,76
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	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
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Помидоры порционные	100	1,1/0,2/3,8/24	Пицца	65	9,16/7,86/33,48/241,1
Фрикадельки куриные с красным соусом	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			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
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	15,13/14,63/3,64/207,09	Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8
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
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	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
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	16,69/13,86/10,69/234,91	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Макароны 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
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73

Стоимость питания 1 дня 145,00 руб.