



**Комплекс «Обед школьника»
для обучающихся 5-11 классов
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. | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,6/0,6/15,4/72,0 | Кондитерское изделие | 38 | 1,71/9,12/25,46/193,8 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5/7,85/8,9/137,17 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14/12,45/11,28/183,01 |
| Плов с мясом | 280 | 23,5/30,76/43,63/545,36 | Гуляш | 100 | 16,81/16,25/4,04/230,09 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| 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 смеси фруктов и ягод | 200 | 0,25/0/12,73 /51,3 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Салат из капусты со свежим перцем, огурцом и помидором NEW | 100 | 1,25/8,34/4/94,92 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп рыбный с крупой | 250 | 6,22/7,59/15,9/156,88 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 11,11/19,94/13,57/188,85 |
| Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью | 105 | 12,38/10,59/16,84/167,46 | Котлета мясная | 100 | 17,57/14,96/12,48/255,66 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | 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 | Кисель витаминизированный плодово – ягодный | 200 | 0/0/20/80,6 |
| СРЕДА | | | СРЕДА | | |
| Кондитерское изделие | 26 | 1,43/5,98/15,86/122,2 | Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 250 | 7,75/7,97/15,38/164,7 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 |
| Курица запеченная со сливочно-сырным соусом NEW | 100 | 29,73/19,96/1,37/309,74 | Ежики куриные с красным соусом | 100 | 13,93/12,62/6,65/196,31 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 | Сок фруктовый | 200 | 0,2/0/24/100 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 | Салат из капусты с морковью | 100 | 1,42/8,41/12,6/132,67 |
| Суп куриный с рисом и томатом | 250 | 6,18/5,87/16,49/143,36 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19/10,98/10,93/172,55 |
| Котлета мясная | 100 | 15,37/14,45/13,79/248,03 | Тефтели рыбные с рисом | 100 | 13,64/6,39/12,51/161,37 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Чай с сахаром | 200 | 0/0/7,27/28,73 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Сыр порциями | 30 | 6,96/8,85/0/109,2 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,82/9,25/2,51/88,81 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,64 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,36/11,03/12,01/177,75 |
| Рыба запеченная с помидорами и сыром | 100 | 20,68/5,93/3,21/147,82 | Рагу из птицы NEW | 280 | 21,25/26,39/27,84/435,93 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/40 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 2,64/0,48/16,08/79,2 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 | | | |
| III НЕДЕЛЯ | | | IV НЕДЕЛЯ | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) | ПОНЕДЕЛЬНИК | Выход, гр. | Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал) |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,6/0,6/15,4/72,0 | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,8/0,3/9,6/49,0 |
| Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой | 250 | 7,86/7,97/15,02/163,89 | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,36/11,03/12,01/177,75 |
| Филе птицы тушенное в томатном соусе | 100 | 16,49/14,11/4,96/213,19 | Филе птицы запеченное с помидорами | 100 | 18,45/17,24/1,54/236,59 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180 | 8,71/5,95/38,11/238,6 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 20/20 | 1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 | Напиток плодово – ягодный витаминизированный | 200 | 0/0/14,16/55,48 |
| ВТОРНИК | | | ВТОРНИК | | |
| Кондитерское изделие | 30 | 0,24/0,03/23,94/97,8 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 6,14/12,45/11,28/183,01 |
| Фрикадельки куриные с красным соусом | 100 | 14,47/9,82/9,1/173,67 | Курица запеченная со сливочно-сырным соусом NEW | 100 | 29,73/19,96/1,37/309,74 |
| Спагетти отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 |
| 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 | | |
| Помидоры порционные | 100 | 1,1/0,2/3,8/24 | Салат из капусты со свежим перцем и кукурузой | 100 | 1,62/8,13/6,34/105,83 |
| Суп картофельный с мясом | 250 | 7,23/6,88/13,5/144,64 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,12/3,47/8,97/76,8 |
| Биточек мясной с картофелем NEW | 100 | 17,73/17,52/11,58/275,67 | Котлета мясная | 100 | 17,57/14,96/12,48/255,66 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,94/9,37/25,88/204,26 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 45/20 | 3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6/0,2/23,6/104 | Сок фруктовый | 200 | 0,6/0/33/136 |
| ЧЕТВЕРГ | | | ЧЕТВЕРГ | | |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6/0,6/14,7/70,5 | Кондитерское изделие | 32 | 1,76/8/21,12/163,2 |
| Щи с мясом и сметаной | 250 | 7,5/7,85/8,9/137,17 | Суп гороховый с мясом | 250 | 11,49/7,05/17,04/176,48 |
| Гуляш | 100 | 16,81/16,25/4,04/230,09 | Мясо тушеное | 100 | 16,6/15,73/2,79/219,45 |
| Рис отварной с маслом | 180 | 4,01/5,89/40,72/229,79 | Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 |
| 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 |
| Отвар из шиповника | 200 | 0,64/0,25/16,06/79,85 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,37/0/14,85/59,48 |
| ПЯТНИЦА | | | ПЯТНИЦА | | |
| Сыр сливочный | 17 | 2,48/3,96/0,68/48,11 | Сыр порциями | 20 | 4,64/5,9/0/72,8 |
| Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19/10,98/10,93/172,55 | Борщ с мясом и сметаной | 250 | 7,19/10,98/10,93/172,55 |
| Биточек из птицы | 100 | 18,11/14,66/15,61/267,79 | Мясные колобки | 110 | 17,99/14,98/12,23/256,89 |
| Макароны отварные с маслом | 180 | 8,11/4,72/49,54/272,97 | Картофель запеченный | 180 | 3,98/6,68/31,19/200,49 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 30/30 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4 | Хлеб пшеничный/ржаной | 30/20 | 2,28/0,24/14,76/70,5/ 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 |

Стоимость питания 1 дня 145,00 руб.