

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

*Полетаева*



## Меню Приятного аппетита!

18.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>			
15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	48-18
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
200	Каша молочная геркулесовая с маслом 200	Калорийность-311	29-34
200	Какао с витамином С "Витошика"	Калорийность-97	21-35
		Калорийность-808	149-52
<b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b>			
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
200	Макаронные изделия отварные"	Калорийность-251	16-33
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
		Калорийность-642	176-94
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	32-25
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
180/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-257	34-10
180/30			11-80
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	36-43
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	5-80
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	265-40
		Калорийность-958	
<b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>			
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
200	Макаронные изделия отварные"	Калорийность-251	16-33
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
		Калорийность-642	176-94
<b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>			
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-155	27-45
100	Мясо свинины тушеное 100	Калорийность-272	69-74
150/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-198	24-48
150/20			3-49
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-86
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	1-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	130-88
		Калорийность-817	
<b><u>Полдник для групп продленного дня</u></b>			
50	Слойка с яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
200	Чай с молоком	Калорийность-77	10-90
150	Банан *	Калорийность-63	39-63
		Калорийность-437	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-155	27-45	
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02	
150/40	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-209	36-21	
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80	
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86	
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-756	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	48-18	
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65	
200	Каша молочная геркулесовая с маслом 200	Калорийность-311	29-34	
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35	
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-155	27-45	
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02	
150/40	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-209	36-21	
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80	
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86	
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 564	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

30/10/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-143	70-51	
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65	
250	Каша молочная геркулесовая с маслом 250	Калорийность-273	34-43	
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35	
250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	32-25	
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02	
180/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-257	34-10	
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80	
120	Мандарины свежие"	Калорийность-48	36-43	
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80	
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 558	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	32-25	
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02	
180/30	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-257	34-10	
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80	
120	Мандарины свежие"	Калорийность-48	36-43	
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80	
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-888	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - \_\_\_\_\_

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



## Меню Приятного аппетита!

18.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<b>Свободный выбор</b>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	49-86
100	Салат "Бурячок" (о. ч)	Калорийность-163	35-30
250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	32-25
100	Котлета "Полжарская" 100	Калорийность-266	108-78
85	Котлета куриная фаршированная сыром (п/ф)	Калорийность-192	92-97
85	Эскалоп из свинины	Калорийность-367	115-03
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	45-26
150	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	Калорийность-195	12-61
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
2	Чай пакетированный без сахара	Калорийность-57	7-18
200	Чай пакетированный с сахаром	Калорийность-57	8-99
200	Чай пакетированный с сахаром и лимоном	Калорийность-59	12-56
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-13
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	53-26
100	Пирог домашний с маком	Калорийность-410	75-01

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - \_\_\_\_\_

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - Песчанова

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

X)