



Меню Приятного аппетита!

19.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-212	99-99
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-83
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-639
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	29-70
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-56
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-90
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			Калорийность-868
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	37-55
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180/50	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/50	Калорийность-224	53-28
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
220	Апельсин свежий"	Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за Обед 5-11 классы			Калорийность-928
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	29-70
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-56
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-90
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			Калорийность-868
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	33-34
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-37
150	Булгур рассыпчатый	Калорийность-191	12-75
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-49
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня			Калорийность-583
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-330	35-44
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-56
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-512

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	33-34
90	Биточек пикантный.		Калорийность-177	79-37
150	Булгур с овощами		Калорийность-179	25-81
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
220	Апельсин свежий"		Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-90	3-72
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-870	224-27

Комплексе 1-4 классы (завтрак и обед)

150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий	150/50	Калорийность-212	99-99
200	Чай лимонный с сахаром		Калорийность-52	4-83
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный	40	Калорийность-79	5-60
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	33-34
90	Биточек пикантный.		Калорийность-177	79-37
150	Булгур с овощами		Калорийность-179	25-81
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
220	Апельсин свежий"		Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-90	3-72
Итого за Комплексе 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 509	373-79

Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек	200/50	Калорийность-317	114-88
200	Чай черный с вишней		Калорийность-62	14-56
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10
60	Батон витаминизированный		Калорийность-157	8-40
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	37-55
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	88-82
180/50	Булгур с овощами /Помидор свежий	180/50	Калорийность-224	53-28
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
220	Апельсин свежий"		Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-90	3-72
Итого за Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 761	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	37-55
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	88-82
180/50	Булгур с овощами /Помидор свежий	180/50	Калорийность-224	53-28
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
220	Апельсин свежий"		Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-90	3-72
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-928	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - *Heef* _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню
Приятного аппетита!

19.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	49-86
100	Салат из свежих помидоров	Калорийность-157	37-98
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	37-55
100	Биточек по-белорусски 100	Калорийность-197	131-22
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	45-26
150	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	Калорийность-195	12-61
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
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
100	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-330	34-67
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-13

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Семасова

Бухгалтер-калькулятор - _____



Утверждаю директор MAOU Лицей №3

Меню Приятного аппетита!

19.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-212	99-99
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	4-83
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-639	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	29-70
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-56
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-90
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-868	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	37-55
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180/50	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/50	Калорийность-224	53-28
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
220	Апельсин свежий"	Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-928	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-82
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	29-70
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-56
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-90
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-868	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	33-34
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-37
150	Булгур рассыпчатый	Калорийность-191	12-75
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-49
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-583	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Булочка с изюмом глазированной	Калорийность-330	35-44
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-56
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-512	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	33-34
90	Биточек пикантный .		Калорийность-177	79-37
150	Булгур с овощами		Калорийность-179	25-81
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
220	Апельсин свежий"		Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-90	3-72
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы				Калорийность-870 224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий	150/50	Калорийность-212	99-99
200	Чай лимонный с сахаром		Калорийность-52	4-83
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40		Калорийность-79	5-60
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	33-34
90	Биточек пикантный .		Калорийность-177	79-37
150	Булгур с овощами		Калорийность-179	25-81
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
220	Апельсин свежий"		Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-90	3-72
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)				Калорийность-1 509 373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек	200/50	Калорийность-317	114-88
200	Чай черный с вишней		Калорийность-62	14-56
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10
60	Батон витаминизированный		Калорийность-157	8-40
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	37-55
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	88-82
180/50	Булгур с овощами /Помидор свежий	180/50	Калорийность-224	53-28
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
220	Апельсин свежий"		Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-90	3-72
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)				Калорийность-1 761 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	37-55
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	88-82
180/50	Булгур с овощами /Помидор свежий	180/50	Калорийность-224	53-28
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
220	Апельсин свежий"		Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-90	3-72
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)				Калорийность-928 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством -  _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

19.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	49-86
100	Салат из свежих помидоров	Калорийность-157	37-98
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	37-55
100	Биточек по-белорусски 100	Калорийность-197	131-22
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	45-26
150	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	Калорийность-195	12-61
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
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
100	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-330	34-67
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-13

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Александрова

Бухгалтер-калькулятор - _____