

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Александр



Меню Приятного аппетита!

24.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свеклы с сыром (о. ч)	Калорийность-221	35-76
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	46-93
100	Тефтели из свинины 100	Калорийность-336	66-49
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-91
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	45-26
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-53
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-44
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

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - *Александр*

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню
Приятного аппетита!

24.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
180	Макароны с сыром, маслом	Калорийность-271	61-77
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-918	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-91
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	41-41
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-772	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	46-93
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-69
180/45	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/45 (о.ч)	Калорийность-163	61-09
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-911	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-91
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	41-41
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-772	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	36-28
80/20	Тефтели из свинины в красном соусе 100	Калорийность-271	53-53
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	35-84
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-654	130-88

Полдник для групп продленного дня

100	Булочка сдобная с помадой	Калорийность-339	40-66
200	Чай черный фруктово-ягодный	Калорийность-62	9-34
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-521	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	46-93
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-91
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	41-41
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-57	2-26
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-951	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
180	Макароны с сыром, маслом	Калорийность-271	61-77
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	46-93
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-91
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	41-41
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
25	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-57	2-26
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 869	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/40	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-191	33-88
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
200	Макароны с сыром, маслом сливочным	Калорийность-253	63-71
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	46-93
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-69
180/45	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/45 (о.ч)	Калорийность-163	61-09
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 846	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	46-93
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-69
180/45	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/45 (о.ч)	Калорийность-163	61-09
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-911	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - *Leeh*

Бухгалтер-калькулятор - _____