



Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Меню Приятного аппетита!

26.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	55-56
100	Салат из свежих помидоров 100	Калорийность-70	38-77
200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	42-25
100	Котлета "Полсарская" 100	Калорийность-266	108-78
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
100	Филе куриное запеченное с сыром	Калорийность-255	107-61
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	45-26
150	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	Калорийность-195	12-61
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-46
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	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	Маппик с маком	Калорийность-403	48-97
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 - Семасова

Бухгалтер-калькулятор - _____

20

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

26.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
150/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/50	Калорийность-249	95-13
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
50	Батон витаминизированный	Калорийность-131	7-00
Итого за Завтрак 1-4 классы			149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	96-62
200	Макаронные изделия отварные"	Калорийность-251	16-84
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
160	Яблоко свежее	Калорийность-144	30-86
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)			176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	52-89
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	96-62
180/45	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/45	Калорийность-250	34-62
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
200	Банан *	Калорийность-151	52-44
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед 5-11 классы			265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	96-62
200	Макаронные изделия отварные"	Калорийность-251	16-84
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
160	Яблоко свежее	Калорийность-144	30-86
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)			176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	42-25
90	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-230	75-25
120	Макаронные изделия отварные.	Калорийность-157	8-15
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня			130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Манник с маком	Калорийность-403	46-70
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
130	Мандарины свежие	Калорийность-129	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня			89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	42-25	
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	88-04	
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-71	
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04	
200	Банан *	Калорийность-151	52-44	
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-866	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/50	Калорийность-249	95-13	
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29	
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10	
50	Батон витаминизированный	Калорийность-131	7-00	
200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	42-25	
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	88-04	
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-195	12-71	
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04	
200	Банан *	Калорийность-151	52-44	
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-1 585	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек 200/50	Калорийность-317	117-36	
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29	
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10	
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40	
250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	52-89	
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	96-62	
180/45	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/45	Калорийность-250	34-62	
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04	
200	Банан *	Калорийность-151	52-44	
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-1 867	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	52-89	
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	96-62	
180/45	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/45	Калорийность-250	34-62	
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04	
200	Банан *	Калорийность-151	52-44	
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-962	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством -  _____

Бухгалтер-калькулятор - _____