



Утверждаю директор MAOU Лицей №3

Меню Приятного аппетита!

27.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-134	55-17
100	Салат из свеклы с сыром (о. ч)	Калорийность-221	35-76
250/10	Суп-пюре гороховый с гречками 250/10	Калорийность-147	22-11
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
80/20	Рыба запеченная с сыром (горб. б/з)	Калорийность-246	150-02
100	Филе куриное запеченное с сыром.	Калорийность-204	107-21
150	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	Калорийность-195	12-61
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-46
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
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
75	Булочка с корицей	Калорийность-319	41-08
100	Шаньга с сыром	Калорийность-339	43-50
180	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	Калорийность-158	41-35

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Сеняева

бухгалтер-калькулятор - _____



Меню Приятного аппетита!

27.02.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u> ✓			
20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	53-04
200	Каша молочная пшеница с изюмом и с маслом	Калорийность-261	31-40
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36
210	Апельсин свежий	Калорийность-84	50-72
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-574	149-52
<u>Комплексе 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	104-39
180/20	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	54-40
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (базовый)		Калорийность-485	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками	Калорийность-147	22-11
110	Индейка по-мексикански*	Калорийность-169	112-57
180/50	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	76-23
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)	Калорийность-271	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-950	265-40
<u>Комплексе 5-11 классы (№2)</u>			
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	104-39
180/20	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	54-40
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (№2)		Калорийность-485	176-94
<u>Обед для группы продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками	Калорийность-151	17-99
235/20	Жаркое по-домашнему с индейкой /Огурец свежий	Калорийность-268	102-22
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
38	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-86	3-51
Итого за Обед для группы продленного дня		Калорийность-651	130-88
<u>Полдник для группы продленного дня</u>			
100	Шаньга с сыром	Калорийность-339	41-71
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
200	Яблоко свежее	Калорийность-180	39-63
Итого за Полдник для группы продленного дня		Калорийность-587	89-63

102 7
100

(2 смена) Обед 1-4 классы

250/10	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	Калорийность-147	22-11
100	Индейка по-мексикански.		Калорийность-169	104-39
180	Картофель пикантный запеченный по-домашнему		Калорийность-158	41-35
200	Компот из свежих яблок		Калорийность-109	11-60
50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)		Калорийность-271	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-994	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.		Калорийность-167	53-04
200	Каши молочная пшеница с изюмом и с маслом	200	Калорийность-261	31-40
200	Чай черный с черной смородиной		Калорийность-62	14-36
210	Апельсин свежий"		Калорийность-107	50-72
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	Калорийность-147	22-11
100	Индейка по-мексикански.		Калорийность-169	104-39
180	Картофель пикантный запеченный по-домашнему		Калорийность-158	41-35
200	Компот из свежих яблок		Калорийность-109	11-60
50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)		Калорийность-271	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 591	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/20/30	Бутерброд с сыром,маслом (батон)		Калорийность-143	69-87
250	Каши молочная пшеница с изюмом и с маслом		Калорийность-330	38-20
200	Чай черный с черной смородиной		Калорийность-62	14-36
210	Апельсин свежий"		Калорийность-107	50-72
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	Калорийность-147	22-11
110	Индейка по-мексикански*		Калорийность-169	112-57
180/50	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	180/50	Калорийность-162	76-23
200	Компот из свежих яблок		Калорийность-109	11-60
50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)		Калорийность-271	39-10
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-1 686	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	Калорийность-147	22-11
110	Индейка по-мексикански*		Калорийность-169	112-57
180/50	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	180/50	Калорийность-162	76-23
200	Компот из свежих яблок		Калорийность-109	11-60
50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)		Калорийность-271	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-950	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____