

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

*Г. И. Иванова*



## Меню Приятного аппетита!

02.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	49-05
100	Салат из свежих помидоров 100	Калорийность-70	42-33
260	Суп-лапша домашняя с курой (о.ч.)	Калорийность-111	29-70
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	103-61
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	45-26
150	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	Калорийность-195	12-61
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-135	18-94
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 - \_\_\_\_\_

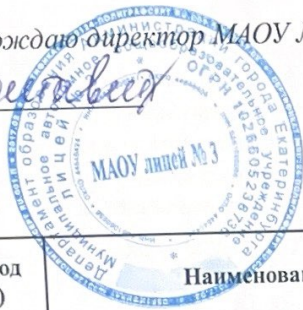
мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - *Иванова*

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

*Белая Вера*



**Меню**  
**Приятного аппетита!**

02.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---------------------	-------------------------

**Завтрак 1-4 классы**

10/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20)	Калорийность-142	39-72
250	Каша молочная ячневая с маслом	Калорийность-287	33-51
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	68-00
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		<b>Калорийность-586</b>	<b>149-52</b>

**Комплекс 5-11 классы (базовый)**

250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	103-68
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
<b>Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)</b>		<b>Калорийность-711</b>	<b>176-94</b>

**Обед 5-11 классы**

250/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-142	35-91
270/30	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/30)	Калорийность-463	154-37
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>Калорийность-946</b>	<b>265-40</b>

**Комплекс 5-11 классы (№2)**

250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	103-68
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
<b>Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)</b>		<b>Калорийность-711</b>	<b>176-94</b>

**Обед для групп продленного дня**

200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	32-18
235/20	Плов из филе индейки/Огурец свежий 235/20	Калорийность-382	91-61
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
<b>Итого за Обед для групп продленного дня</b>		<b>Калорийность-642</b>	<b>130-88</b>

**Полдник для групп продленного дня**

80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	30-91
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-135	19-09
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
<b>Итого за Полдник для групп продленного дня</b>		<b>Калорийность-434</b>	<b>89-63</b>

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	32-18
250/25	Плов из филе индейки /Огурец свежий	250/25 Калорийность-419	118-83
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-830 224-27

**Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)**

10/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20)	Калорийность-142	39-72
250	Каша молочная ячневая с маслом	250 Калорийность-287	33-51
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	68-00
200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	32-18
250/25	Плов из филе индейки /Огурец свежий	250/25 Калорийность-419	118-83
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-1 416 373-79

**Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)**

20/18/40	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (20/18/40)	Калорийность-237	61-34
250	Каша молочная ячневая с маслом	250 Калорийность-287	33-51
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	68-00
250/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-142	35-91
270/40	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/40)	Калорийность-463	160-17
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-1 628 442-34

**(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)**

250/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-142	35-91
270/30	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/30)	Калорийность-463	154-37
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-946 265-40

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_