

Утверждено директором МАОУ Лицей №3



Меню
Приятного аппетита!

03.03.2026

| 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 | Калорийность-157 | 41-11 |
| 250/10 | Суп из овощей со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-142 | 38-08 |
| 90 | Котлеты «Полтавские» | Калорийность-440 | 110-58 |
| 100 | Котлета "Пожарская" 100 | Калорийность-266 | 108-78 |
| 90 | Ежстики из свинины 90 | Калорийность-300 | 58-71 |
| 200 | Картофель запеченный | Калорийность-201 | 45-26 |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-195 | 12-53 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 11-97 |
| 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 |
| 105 | Ватрушка "Лакомка" | Калорийность-439 | 71-94 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

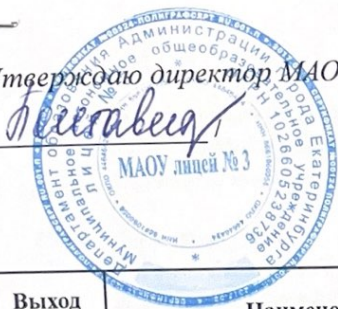
мучные изделия - _____

Завпроизводством - Нескандьва

Бухгалтер-калькулятор - _____

106

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

03.03.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|---|--|---------------------------|-------------------------|
| <u>Завтрак 1-4 классы</u> | | | |
| 10/20 | Бутерброд с маслом на батоне | Калорийность-132 | 22-33 |
| 130/20 | Пудинг творожный с молоком сгущенным | Калорийность-364 | 100-71 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-51 | 3-30 |
| 120 | Яблоко свежее | Калорийность-54 | 23-18 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | Калорийность-602 | 149-52 |
| <u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u> | | | |
| 110 | Люля-кебаб из свинины и курицы | Калорийность-253 | 101-15 |
| 180/40 | Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч) | Калорийность-163 | 60-03 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 11-97 |
| 20 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-48 | 1-93 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-86 |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый) | | Калорийность-630 | 176-94 |
| <u>Обед 5-11 классы</u> | | | |
| 250/10 | Суп из овощей со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-142 | 38-08 |
| 110 | Люля-кебаб из свинины и курицы | Калорийность-253 | 101-15 |
| 200/50 | Картофельное пюре/Помидор свежий 200/50 (о.ч.) | Калорийность-204 | 71-31 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 11-97 |
| 50 | Слойка с Малиной 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-1 083 | 265-40 |
| <u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u> | | | |
| 110 | Люля-кебаб из свинины и курицы | Калорийность-253 | 101-15 |
| 180/40 | Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч) | Калорийность-163 | 60-03 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 11-97 |
| 20 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-48 | 1-93 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-86 |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (№2) | | Калорийность-630 | 176-94 |
| <u>Обед для групп продленного дня</u> | | | |
| 200/10 | Суп из овощей со сметаной, курой | Калорийность-124 | 34-42 |
| 90 | Ежик из свинины 90 | Калорийность-300 | 58-84 |
| 130 | Картофельное пюре * | Калорийность-121 | 30-53 |
| 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 |
| Итого за Обед для групп продленного дня | | Калорийность-689 | 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-52 | 39-63 |
| Итого за Полдник для групп продленного дня | | Калорийность-506 | 89-63 |

108

106

(2 смена) Обед 1-4 классы

| | | | |
|------------------------------------|---|------------------|---------------------------|
| 200/10 | Суп из овощей со сметаной, курой | Калорийность-124 | 34-42 |
| 90 | Люля-кебаб из свинины и курицы. | Калорийность-210 | 81-90 |
| 180/20 | Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч) | Калорийность-166 | 51-16 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 11-97 |
| 50 | Слойка с Малиной 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-1 031 224-27 |

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|---|---|------------------|---------------------------|
| 10/20 | Бутерброд с маслом на батоне | Калорийность-132 | 22-33 |
| 130/20 | Пудинг творожный с молоком сгущенным | Калорийность-364 | 100-71 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-51 | 3-30 |
| 120 | Яблоко свежее | Калорийность-54 | 23-18 |
| 200/10 | Суп из овощей со сметаной, курой | Калорийность-124 | 34-42 |
| 90 | Люля-кебаб из свинины и курицы. | Калорийность-210 | 81-90 |
| 180/20 | Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч) | Калорийность-166 | 51-16 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 11-97 |
| 50 | Слойка с Малиной 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-1 633 373-79 |

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|--|--|------------------|---------------------------|
| 20/50 | Бутерброд с маслом (батон) | Калорийность-281 | 45-96 |
| 130/20 | Пудинг творожный с молоком сгущенным | Калорийность-364 | 100-71 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-51 | 3-30 |
| 120 | Яблоко свежее | Калорийность-72 | 23-18 |
| 250/10 | Суп из овощей со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-142 | 38-08 |
| 110 | Люля-кебаб из свинины и курицы | Калорийность-253 | 101-15 |
| 200/50 | Картофельное пюре/Помидор свежий 200/50 (о.ч.) | Калорийность-204 | 71-31 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 11-97 |
| 50 | Слойка с Малиной 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-1 944 442-34 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

| | | | |
|---|--|------------------|---------------------------|
| 250/10 | Суп из овощей со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-142 | 38-08 |
| 110 | Люля-кебаб из свинины и курицы | Калорийность-253 | 101-15 |
| 200/50 | Картофельное пюре/Помидор свежий 200/50 (о.ч.) | Калорийность-204 | 71-31 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 11-97 |
| 50 | Слойка с Малиной 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-1 083 265-40 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____
мясные блюда - _____
мучные изделия - _____
Завпроизводством - _____
Бухгалтер-калькулятор - _____