

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню
Приятного аппетита!

05.03.2026

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
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	37-56
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	45-26
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-188	12-53
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-46
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	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
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 - Мелекисеев

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждено директором МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

05.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-212	97-95
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-641	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	97-08
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	30-10
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	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 (базовый)		Калорийность-835	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	37-56
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	97-08
180/35	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/35	Калорийность-221	46-87
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
210	Банан *	Калорийность-88	55-06
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-808	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	97-08
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	30-10
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	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 (№2)		Калорийность-835	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	33-34
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-96
130	Булгур рассыпчатый 130	Калорийность-191	12-35
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-583	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-330	35-50
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-50
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-512	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	33-34
90	Биточек пикантный .		Калорийность-177	79-96
150	Булгур с овощами		Калорийность-179	25-15
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
210	Банан *		Калорийность-159	55-06
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-871	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий	150/50	Калорийность-212	97-95
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)		Калорийность-53	6-87
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40		Калорийность-79	5-60
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	33-34
90	Биточек пикантный .		Калорийность-177	79-96
150	Булгур с овощами		Калорийность-179	25-15
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
210	Банан *		Калорийность-159	55-06
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-1 511	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Огурец свежий	200/50	Калорийность-317	122-57
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)		Калорийность-53	6-87
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10
60	Батон витаминизированный"		Калорийность-173	8-40
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	37-56
110	Биточек пикантный		Калорийность-179	97-08
180/35	Булгур с овощами /Помидор свежий	180/35	Калорийность-221	46-87
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
210	Банан *		Калорийность-88	55-06
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-1 647	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	37-56
110	Биточек пикантный		Калорийность-179	97-08
180/35	Булгур с овощами /Помидор свежий	180/35	Калорийность-221	46-87
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99	25-04
210	Банан *		Калорийность-159	55-06
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-879	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Челнасова

Бухгалтер-калькулятор - _____