

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



**Меню
Приятного аппетита!**

06.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат "Бурячок" (о. ч)	Калорийность-163	35-30
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	49-05
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	Калорийность-101	30-88
250/10			113-28
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	108-78
100	Котлета "Полтавская" 100	Калорийность-266	110-58
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	35-90
150	Картофель по-деревенски с паприкой	Калорийность-164	
150	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	Калорийность-195	12-61
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-46
200	Напиток яблочный	Калорийность-92	8-31
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 - И.И. Ветер

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждено: директор МАОУ Лицей №3

Галица Вера



Меню
Приятного аппетита!

06.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/15/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-240	61-41
200	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 200	Калорийность-255	31-25
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-613	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-28
180/15	Картофель по-деревенски с паприкой/Огурец свежий 180/15	Калорийность-200	51-56
200	Напиток яблочный	Калорийность-92	8-31
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-60	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (базовый)		Калорийность-834	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/10	Калорийность-165	28-75
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-28
180/40	Картофель по-деревенски с паприкой/Огурец свежий 180/40	Калорийность-200	68-38
200	Напиток яблочный	Калорийность-92	8-31
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 Обед 5-11 классы		Калорийность-1 351	265-40
<u>Комплексе 5-11 классы (№2)</u>			
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-28
180/15	Картофель по-деревенски с паприкой/Огурец свежий 180/15	Калорийность-200	51-56
200	Напиток яблочный	Калорийность-92	8-31
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-60	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (№2)		Калорийность-834	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	Калорийность-137	23-36
100	Тефтели из филе кури и свинины 100	Калорийность-251	65-86
150	Картофель по-деревенски с паприкой	Калорийность-164	36-43
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-651	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
75	Сдоба (булочка с корицей)	Калорийность-333	41-69
200	Напиток яблочный	Калорийность-92	8-31
170	Апельсин свежий"	Калорийность-87	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-512	89-63

114 2

(2 смена) Обед 1-4 классы

	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	Калорийность-137	23-36
	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-28
50	Картофель по-деревенски с паприкой	Калорийность-164	36-43
200	Напиток яблочный	Калорийность-92	8-31
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 1-4 классы			Калорийность-1 193 224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/15/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-240	61-41
200	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 200	Калорийность-255	31-25
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	Калорийность-137	23-36
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-28
150	Картофель по-деревенски с паприкой	Калорийность-164	36-43
200	Напиток яблочный	Калорийность-92	8-31
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 Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 807 373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/20/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон*)	Калорийность-351	78-75
250	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 250	Калорийность-317	36-82
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-36
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/10	Калорийность-165	28-75
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-28
180/50	Картофель по-деревенски с паприкой/Огурец свежий 180/50	Калорийность-200	72-89
200	Напиток яблочный	Калорийность-92	8-31
50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-2 137 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/10	Калорийность-165	28-75
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-28
180/40	Картофель по-деревенски с паприкой/Огурец свежий 180/40	Калорийность-200	68-38
200	Напиток яблочный	Калорийность-92	8-31
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 (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-1 351 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Мещеряева

Бухгалтер-калькулятор - _____