

Утверждено директором МАОУ Лицей №3



Меню
Приятного аппетита!

10.03.2026

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	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	46-93
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	78-91
100	Тефтели из свинины 100	Калорийность-336	66-49
100	Тефтели из свинины 100	Калорийность-336	66-49
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	45-26
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-253	28-04
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
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	38-21
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	50-75

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

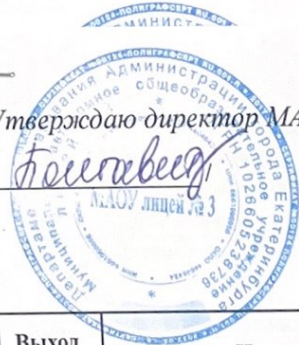
мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Несладкая

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

10.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
180	Макароны с сыром, маслом	Калорийность-271	61-77
200	Какао с витамином С "Витоника"	Калорийность-97	21-35
60	Батон витаминизированный*	Калорийность-173	8-40
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-934	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	79-16
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	41-16
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-772	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	47-33
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-69
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	60-69
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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-911	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	79-16
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	41-16
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-772	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	36-28
80/20	Тефтели из свинины в красном соусом 100	Калорийность-271	53-53
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	35-84
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-654	130-88

Полдник для групп продленного дня

75	Булочка с корицей	Калорийность-319	41-71	
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29	
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63	
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-507	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	47-33	
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	79-16	
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	41-16	
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80	
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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-939	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00	
180	Макароны с сыром, маслом	Калорийность-271	61-77	
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35	
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40	
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	47-33	
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	79-16	
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	41-16	
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80	
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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-1 857	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

10/35	Бутерброд с маслом (батон).	Калорийность-167	24-43	
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00	
200	Макароны с сыром, маслом сливочным	Калорийность-253	64-52	
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35	
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	47-33	
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-69	
180/50	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/50 (о.ч)	Калорийность-163	65-54	
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80	
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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-1 914	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	47-33
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-69
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	60-69
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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-911	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Мещерякова

Бухгалтер-калькулятор - _____

D