

Утверждено директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

11.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	46-50
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-311	38-47
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
220	Банан *	Калорийность-92	57-68
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-623	149-52
<u>Комплексе 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/20	Ризотто/ Огурец свежий	Калорийность-332	60-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплексе 5-11 классы (базовый)		Калорийность-663	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	48-56
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	74-60
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеинам	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-926	265-40
<u>Комплексе 5-11 классы (№2)</u>			
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/20	Ризотто/ Огурец свежий	Калорийность-332	60-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплексе 5-11 классы (№2)		Калорийность-663	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200	Солянка по - студенчески со сметаной	Калорийность-154	24-79
100	Гуляш из филе кури 100	Калорийность-132	69-12
180	Рис припущенный с овощами (о.ч)	Калорийность-253	27-95
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеинам	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-730	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
200	Чай с молоком	Калорийность-77	10-90
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-400	89-63
<u>(2 смена) Обед 1-4 классы</u>			
200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	42-32
90	Стрипсы "Школьные" .	Калорийность-213	99-35
150/20	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-258	53-77
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеинам	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-781	224-27

22/

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	46-50
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-311	38-47
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
220	Банан *	Калорийность-92	57-68
200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	42-32
90	Стрипсы "Школьные".	Калорийность-213	99-35
150/20	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-258	53-77
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
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-1 404			373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/15/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-298	65-01
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-289	45-24
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	48-56
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/30	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-313	68-27
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
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-50	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед) Калорийность-1 929			442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	48-56
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	74-60
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) Калорийность-926			265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

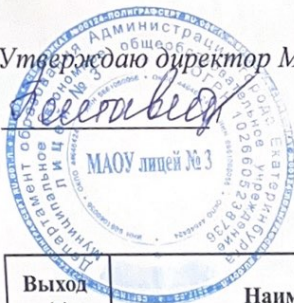
Ясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Семанова

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

11.03.2026

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	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	48-56
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
100	Гуляш из филе кури 100	Калорийность-132	69-67
180	Ризотто	Калорийность-309	50-22
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	45-26
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	6-98
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
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 - Семилетова

Бухгалтер-калькулятор - _____