

Утверждено директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

12.03.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---------------------|-------------------------|
| <u>Завтрак 1-4 классы</u> | | | |
| 150/50 | Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/50 | Калорийность-249 | 96-53 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-29 |
| 50 | Слойка с Малиной 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 40 | Батон витаминизированный 40 | Калорийность-79 | 5-60 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | Калорийность-666 | 149-52 |
| <u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u> | | | |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 97-01 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-225 | 24-59 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-29 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-95 | 3-86 |
| 40 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-90 | 3-72 |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый) | | Калорийность-809 | 176-94 |
| <u>Обед 5-11 классы</u> | | | |
| 250/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | Калорийность-127 | 52-89 |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 97-01 |
| 180/40 | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40 | Калорийность-234 | 45-27 |
| 200 | Напиток ягодный из вишни | Калорийность-99 | 25-04 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-95 | 3-86 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-86 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | Калорийность-930 | 265-40 |
| <u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u> | | | |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 97-01 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-225 | 24-59 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-29 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-95 | 3-86 |
| 40 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-90 | 3-72 |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (№2) | | Калорийность-809 | 176-94 |
| <u>Обед для групп продленного дня</u> | | | |
| 200/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | Калорийность-110 | 43-15 |
| 90 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-230 | 73-85 |
| 130 | Каши гречневая рассыпчатая 130 | Калорийность-259 | 8-65 |
| 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-698 | 130-88 |
| <u>Полдник для групп продленного дня</u> | | | |
| 100 | Булочка домашняя | Калорийность-378 | 38-40 |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-109 | 11-60 |
| 150 | Банан * | Калорийность-63 | 39-63 |
| Итого за Полдник для групп продленного дня | | Калорийность-550 | 89-63 |

(2 смена) Обед 1-4 классы

| | | | |
|------------------------------------|--|------------------|----------------------------|
| 200/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | Калорийность-110 | 43-15 |
| 100 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-254 | 88-23 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-225 | 24-59 |
| 200 | Напиток ягодный из вишни | Калорийность-99 | 25-04 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 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-834 224-27 |

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|---|--|------------------|------------------------------|
| 150/50 | Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/50 | Калорийность-249 | 96-53 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-29 |
| 50 | Слойка с Малиной 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 40 | Батон витаминизированный 40 | Калорийность-79 | 5-60 |
| 200/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | Калорийность-110 | 43-15 |
| 100 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-254 | 88-23 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-225 | 24-59 |
| 200 | Напиток ягодный из вишни | Калорийность-99 | 25-04 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 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-1 499 373-79 |

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|--|---|------------------|------------------------------|
| 200/50 | Омлет натуральный/Зеленый горошек 200/50 | Калорийность-317 | 121-15 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-29 |
| 50 | Слойка с Малиной 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 60 | Батон витаминизированный" | Калорийность-173 | 8-40 |
| 250/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | Калорийность-127 | 52-89 |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 97-01 |
| 180/40 | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40 | Калорийность-234 | 45-27 |
| 200 | Напиток ягодный из вишни | Калорийность-99 | 25-04 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-95 | 3-86 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-86 |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | Калорийность-1 758 442-34 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

| | | | |
|---|---|------------------|----------------------------|
| 250/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | Калорийность-127 | 52-89 |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 97-01 |
| 180/40 | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40 | Калорийность-234 | 45-27 |
| 200 | Напиток ягодный из вишни | Калорийность-99 | 25-04 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 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-930 265-40 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Селезнева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню
Приятного аппетита!

12.03.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------|---|---------------------|-------------------------|
| Свободный выбор | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-151 | 49-05 |
| 100 | Салат из свежих помидоров | Калорийность-157 | 41-11 |
| 250/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | Калорийность-127 | 52-89 |
| 100 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-254 | 88-23 |
| 90 | Котлеты «Полтавские» | Калорийность-440 | 110-58 |
| 150 | Гуляш из говядины (75/75) | Калорийность-252 | 161-76 |
| 160 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-314 | 10-56 |
| 200 | Картофель запеченный | Калорийность-201 | 45-26 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-225 | 24-59 |
| 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 |
| 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 - Селезнева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Бондарев



**Меню
Приятного аппетита!**

12.03.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---------------------|-------------------------|
| <u>Завтрак 1-4 классы</u> | | | |
| 150/50 | Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/50 | Калорийность-249 | 96-53 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-29 |
| 50 | Слойка с Малиной 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 40 | Батон витаминизированный 40 | Калорийность-79 | 5-60 |
| Итого за Завтрак 1-4 классы | | Калорийность-666 | 149-52 |
| <u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u> | | | |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 97-01 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-225 | 24-59 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-29 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-95 | 3-86 |
| 40 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-90 | 3-72 |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый) | | Калорийность-809 | 176-94 |
| <u>Обед 5-11 классы</u> | | | |
| 250/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | Калорийность-127 | 52-89 |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 97-01 |
| 180/40 | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40 | Калорийность-234 | 45-27 |
| 200 | Напиток ягодный из вишни | Калорийность-99 | 25-04 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-95 | 3-86 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-86 |
| Итого за Обед 5-11 классы | | Калорийность-930 | 265-40 |
| <u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u> | | | |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 97-01 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-225 | 24-59 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-29 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-95 | 3-86 |
| 40 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-90 | 3-72 |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (№2) | | Калорийность-809 | 176-94 |
| <u>Обед для групп продленного дня</u> | | | |
| 200/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | Калорийность-110 | 43-15 |
| 90 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-230 | 73-85 |
| 130 | Каши гречневая рассыпчатая 130 | Калорийность-259 | 8-65 |
| 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-698 | 130-88 |
| <u>Полдник для групп продленного дня</u> | | | |
| 100 | Булочка домашняя | Калорийность-378 | 38-40 |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-109 | 11-60 |
| 150 | Банан * | Калорийность-63 | 39-63 |
| Итого за Полдник для групп продленного дня | | Калорийность-550 | 89-63 |

(2 смена) Обед 1-4 классы

| | | | |
|------------------------------------|--|------------------|--------|
| 200/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | Калорийность-110 | 43-15 |
| 100 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-254 | 88-23 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-225 | 24-59 |
| 200 | Напиток ягодный из вишни | Калорийность-99 | 25-04 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 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-834 | 224-27 |

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|---|--|--------------------|--------|
| 150/50 | Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/50 | Калорийность-249 | 96-53 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-29 |
| 50 | Слойка с Малиной 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 40 | Батон витаминизированный 40 | Калорийность-79 | 5-60 |
| 200/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | Калорийность-110 | 43-15 |
| 100 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-254 | 88-23 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-225 | 24-59 |
| 200 | Напиток ягодный из вишни | Калорийность-99 | 25-04 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 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-1 499 | 373-79 |

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|---|---|--------------------|--------|
| 200/50 | Омлет натуральный/Зеленый горошек 200/50 | Калорийность-317 | 121-15 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-29 |
| 50 | Слойка с Малиной 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 60 | Батон витаминизированный" | Калорийность-173 | 8-40 |
| 250/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | Калорийность-127 | 52-89 |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 97-01 |
| 180/40 | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40 | Калорийность-234 | 45-27 |
| 200 | Напиток ягодный из вишни | Калорийность-99 | 25-04 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-95 | 3-86 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-86 |
| Итого за Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед) | | Калорийность-1 758 | 442-34 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

| | | | |
|---|---|------------------|--------|
| 250/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | Калорийность-127 | 52-89 |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 97-01 |
| 180/40 | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40 | Калорийность-234 | 45-27 |
| 200 | Напиток ягодный из вишни | Калорийность-99 | 25-04 |
| 130 | Мандарины свежие" | Калорийность-52 | 39-47 |
| 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-930 | 265-40 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Неизвестно

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню
Приятного аппетита!

12.03.2026

| 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 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | Калорийность-127 | 52-89 |
| 100 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-254 | 88-23 |
| 90 | Котлеты «Полтавские» | Калорийность-440 | 110-58 |
| 150 | Гуляш из говядины (75/75) | Калорийность-252 | 161-76 |
| 160 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-314 | 10-56 |
| 200 | Картофель запеченный | Калорийность-201 | 45-26 |
| 180 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-225 | 24-59 |
| 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 |
| 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 - Селезнева

Бухгалтер-калькулятор - _____