

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Неснаева



Меню Приятного аппетита!

13.03.2026

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	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-201	37-73
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-96
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
180	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	Калорийность-158	41-35
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
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
100	Шаньга с сыром	Калорийность-339	43-74

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Неснаева



Меню Приятного аппетита!

13.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	54-10
250	Каши молочная пшеничная с изюмом и с маслом	Калорийность-330	35-52
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-36
150	Мандарины свежие"	Калорийность-60	45-54
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-619	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-96
180/30	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/ Огурец свежий	Калорийность-162	58-59
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
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-532	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-201	37-73
110	Индейка по-мексикански*	Калорийность-169	114-59
180/30	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/ Огурец свежий	Калорийность-162	58-59
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
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 Обед 5-11 классы		Калорийность-1 004	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-96
180/30	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/ Огурец свежий	Калорийность-162	58-59
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
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-532	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками 200/10	Калорийность-158	29-71
235	Жаркое по-домашнему с индейкой (оч)	Калорийность-314	85-78
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-674	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Шаньга с сыром	Калорийность-339	41-71
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
200	Яблоко свежее	Калорийность-180	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-587	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре гороховый с гренками 200/10	Калорийность-158	29-71
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-96
150	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	Калорийность-128	35-18
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)	Калорийность-271	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-975	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	54-10
250	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	Калорийность-330	35-52
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-36
150	Мандарины свежие"	Калорийность-60	45-54
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками 200/10	Калорийность-158	29-71
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-96
150	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	Калорийность-128	35-18
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
50	Слойка с Вишней 50 (ПФ)	Калорийность-271	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-1 594	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/15/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-298	65-07
250	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	Калорийность-330	35-52
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-36
150	Мандарины свежие"	Калорийность-60	45-54
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-201	37-73
110	Индейка по-мексикански*	Калорийность-169	114-59
180/50	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий 180/50	Калорийность-162	71-25
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
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 Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 847	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-201	37-73
110	Индейка по-мексикански*	Калорийность-169	114-59
180/30	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/ Огурец свежий	Калорийность-162	58-59
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
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 5-11 классы (базовый)		Калорийность-1 004	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Телемаста

Бухгалтер-калькулятор - _____