

Утверждено директор МАОУ Лицей №3

Л.И. Вещ



Меню Приятного аппетита!

16.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	47-17
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	28-16
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	65-90
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-572	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	103-68
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-711	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	35-91
270/30	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/30)	Калорийность-463	154-37
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-946	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	103-68
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-711	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	32-18
235/20	Плов из филе индейки/Огурец свежий 235/20	Калорийность-382	91-61
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
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-642	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	30-91
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-135	19-09
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-434	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	35-91
250/20	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/20	Калорийность-418	115-10
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-856 224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	47-17
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	28-16
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	65-90
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	35-91
250/20	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/20	Калорийность-418	115-10
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-1 427 373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/18/40	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (20/18/40)	Калорийность-237	63-00
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	32-84
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	65-90
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	35-91
270/40	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/40)	Калорийность-463	161-28
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-1 628 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	35-91
270/30	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/30)	Калорийность-463	154-37
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-946 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Селезнева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Гелева



Меню Приятного аппетита!

16.03.2026

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	45-80
260	Суп-лапша домашняя с курой (о.ч.)	Калорийность-111	29-98
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	49-73
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-55
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-04
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 - *Гелева*

Бухгалтер-калькулятор - _____