



## Меню Приятного аппетита!

17.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>			
10/20	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-132	22-15
130/20	Пудинг творожный с молоком сгущенным	Калорийность-364	100-89
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	23-18
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-602	149-52
<b><u>Комплексе 5-11 классы (базовый)</u></b>			
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	101-15
180/30	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/30 (о.ч)	Калорийность-163	58-10
200	Компот из кураги	Калорийность-121	11-97
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (базовый)		Калорийность-677	176-94
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	37-76
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	101-15
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	63-19
200	Компот из кураги	Калорийность-121	11-97
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-75
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-1 161	265-40
<b><u>Комплексе 5-11 классы (№2)</u></b>			
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	101-15
180/30	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/30 (о.ч)	Калорийность-163	58-10
200	Компот из кураги	Калорийность-121	11-97
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (№2)		Калорийность-677	176-94
<b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>			
200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	34-17
90	Ежстики из свинины 90	Калорийность-300	59-09
130	Картофельное пюре *	Калорийность-121	30-53
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-689	130-88
<b><u>Полдник для групп продленного дня</u></b>			
75	Манник с маком	Калорийность-270	37-60
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-40
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-410	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	
90	Люля-кебаб из свинины и курицы.	Калорийность-210	34-17
150/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/20 (о.ч.)	Калорийность-154	82-66
200	Компот из кураги	Калорийность-121	46-00
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-121	11-97
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-297	43-75
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-95	3-86
		Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-1 045 224-27

Комплексе 1-4 классы (завтрак и обед)

10/20	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-132	22-15
130/20	Пудинг творожный с молоком сгущенным	Калорийность-364	100-89
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	23-18
200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	34-17
90	Люля-кебаб из свинины и курицы.	Калорийность-210	82-66
150/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/20 (о.ч.)	Калорийность-154	46-00
200	Компот из кураги	Калорийность-121	11-97
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-75
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 647 373-79

Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)

20/40	Бутерброд с маслом (батон).	Калорийность-122	45-80
130/20	Пудинг творожный с молоком сгущенным	Калорийность-364	100-89
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	37-76
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	101-15
180/45	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/45 (о.ч)	Калорийность-163	66-96
200	Компот из кураги	Калорийность-121	11-97
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-75
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 771 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	37-76
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	101-15
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	63-19
200	Компот из кураги	Калорийность-121	11-97
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-75
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-1 161 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - \_\_\_\_\_

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

*Семмаева*

Утверждено директором МАОУ Лицей №3



## Меню Приятного аппетита!

17.03.2026

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	45-80
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	39-06
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-91
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	Компот из кураги	Калорийность-121	11-97
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	Манник с маком	Калорийность-403	49-37

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - \_\_\_\_\_

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - Неизвестно

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_