

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Телемакова



Меню

Приятного аппетита!

18.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих помидоров	Калорийность-157	45-80
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	49-05
250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	41-61
100	Котлета "Полтавская" 100	Калорийность-266	108-78
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
100	Филе куриное запеченное с сыром	Калорийность-255	107-00
100	Рыба припущенная (горб. б/г)	Калорийность-153	144-27
180	Картофель запеченный	Калорийность-174	35-91
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
150	Фасоль стручковая отварная с маслом (заморозка)	Калорийность-90	70-04
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	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
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-21
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	50-75
50	Слойка с Маслиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - *Телемакова* _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждено директор МАОУ Лицей №3

Песковская



Меню Приятного аппетита!

18.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	48-18
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
200	Каши молочная геркулесовая с маслом 200	Калорийность-311	29-34
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-35
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-808	149-52
<u>Комплексе 5-11 классы (базовый)</u>			
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-83
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 Комплексе 5-11 классы (базовый)		Калорийность-589	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/20	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-226	59-00
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
180/35	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-230	45-79
180/35			
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
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-848	265-40
<u>Комплексе 5-11 классы (№2)</u>			
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-83
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 Комплексе 5-11 классы (№2)		Калорийность-589	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	33-85
100	Мясо свиное тушеное 100	Калорийность-272	69-41
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-188	20-53
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-754	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
200	Чай с молоком	Калорийность-77	10-90
170	Апельсин свежий"	Калорийность-87	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-435	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	33-85
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
150/15	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-190	29-81
150/15	150/15		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
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-732	224-27

Комплексе 1-4 классы (завтрак и обед)

15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	48-18
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
200	Каши молочная геркулесовая с маслом 200	Калорийность-311	29-34
200	Какао с витамином С "Витоника"	Калорийность-97	21-35
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	33-85
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
150/15	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-190	29-81
150/15	150/15		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 539	373-79

Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)

20/20/20	Бутерброд с сыром,маслом (батон).	Калорийность-143	70-51
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
250	Каши молочная геркулесовая с маслом 250	Калорийность-273	34-43
200	Какао с витамином С "Витоника"	Калорийность-97	21-35
250/20	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-226	59-00
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
180/35	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-230	45-79
180/35	180/35		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 518	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/20	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-226	59-00
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
180/35	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-230	45-79
180/35	180/35		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-80
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-848	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Сеснаева

Бухгалтер-калькулятор - _____