

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	
100	Биточек пикантный.			32-52
180	Булгур с овощами		Калорийность-179	
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-213	88-84
140	Мандарины свежие"		Калорийность-63	29-65
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-56	25-04
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-95	42-50
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45	3-86
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-768	1-86

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий	150/50	Калорийность-212	
200	Чай с сахаром			99-67
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)		Калорийность-51	3-30
20	Батон витаминизированный 20		Калорийность-297	43-75
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	2-80
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	32-52
180	Булгур с овощами		Калорийность-213	88-84
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	29-65
140	Мандарины свежие"		Калорийность-56	25-04
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	42-50
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45	3-86
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 380	1-86

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек	200/50	Калорийность-317	
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)			120-72
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)		Калорийность-53	6-87
40	Батон витаминизированный 40		Калорийность-297	43-75
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	5-60
110	Биточек пикантный		Калорийность-179	37-56
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий	180/50	Калорийность-220	97-08
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	59-43
140	Мандарины свежие"		Калорийность-56	25-04
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-48	42-50
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 484	1-86

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	
110	Биточек пикантный			37-56
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий	180/50	Калорийность-220	97-08
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	59-43
140	Мандарины свежие"		Калорийность-56	25-04
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-48	42-50
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45	1-93
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-739	1-86

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - Телемаста

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

Утверждено директор МАОУ Лицей №3

*Политова*



## Меню Приятного аппетита!

19.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---------------------	-------------------------

### Завтрак 1-4 классы

150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-212	99-67
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-75
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80

Итого за Завтрак 1-4 классы Калорийность-612 149-52

### Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-84
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
200	Булгур с овощами.	Калорийность-230	31-76
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 Комплекс 5-11 классы (базовый) Калорийность-899 176-94

### Обед 5-11 классы

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	37-56
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	97-08
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-220	59-43
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-04
140	Мандарины свежие"	Калорийность-56	42-50
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-739 265-40

### Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-84
200	Булгур с овощами.	Калорийность-230	31-76
200	Чай лимонный с сахаром (у/в)	Калорийность-53	6-87
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 Комплекс 5-11 классы (№2) Калорийность-899 176-94

### Обед для групп продленного дня

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	32-52
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-96
130	Булгур рассыпчатый 130	Калорийность-191	13-17
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-583 130-88

### Полдник для групп продленного дня

100	Булочка сдобная с помадой	Калорийность-339	41-71
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-29
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-63

Итого за Полдник для групп продленного дня Калорийность-459 89-63

Утверждено директором МАОУ Лицей №3



## Меню Приятного аппетита!

19.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	49-05
100	Салат "Бурячок" (о. ч)	Калорийность-163	35-69
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	38-86
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	49-73
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
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
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 - Иванова

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_