



Утверждаю директор MAOU Лицей №3

## Меню Приятного аппетита!

20.03.2026

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

### Завтрак 1-4 классы

20/15/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-240	62-00
200	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 200	Калорийность-255	30-66
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-36
140	Мандарины свежие	Калорийность-56	42-50
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		<b>Калорийность-613</b>	<b>149-52</b>

### Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-28
180/20	Картофель по-деревенски с паприкой/ Огурец свежий	Калорийность-199	54-64
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
<b>Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)</b>		<b>Калорийность-851</b>	<b>176-94</b>

### Обед 5-11 классы

250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/10	Калорийность-125	22-86
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-28
180/50	Картофель по-деревенски с паприкой/Огурец свежий 180/50	Калорийность-200	72-84
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>Калорийность-1 308</b>	<b>265-40</b>

### Комплексе 5-11 классы (№2)

100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-28
180/20	Картофель по-деревенски с паприкой/ Огурец свежий	Калорийность-199	54-64
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
<b>Итого за Комплексе 5-11 классы (№2)</b>		<b>Калорийность-851</b>	<b>176-94</b>

### Обед для групп продленного дня

200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	Калорийность-105	18-26
100	Тефтели из филе кури и свинины 100	Калорийность-251	67-29
150	Картофель по-деревенски с паприкой	Калорийность-164	36-31
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-30
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
<b>Итого за Обед для групп продленного дня</b>		<b>Калорийность-711</b>	<b>130-88</b>

### Полдник для групп продленного дня

100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-40
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-60
170	Апельсин свежий	Калорийность-87	39-63
<b>Итого за Полдник для групп продленного дня</b>		<b>Калорийность-573</b>	<b>89-63</b>

Утверждено директором МАОУ Лицей №3



## Меню Приятного аппетита!

20.03.2026

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 100	Калорийность-70	47-66
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/10	Калорийность-125	34-25
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
150	Картофель по-деревенски с паприкой	Калорийность-164	35-90
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
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
70	Булочка с сыром	Калорийность-241	38-92

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - Александрова

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	Калорийность-105	
100	Поджарка из свинины		Калорийность-437	18-26
150	Картофель по-деревенски с паприкой		Калорийность-164	113-28
200	Компот из свежих яблок		Калорийность-109	36-31
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	11-60
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	39-10
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45	3-86
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-1 252	1-86

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/15/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.		Калорийность-240	62-00
200	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 200		Калорийность-255	30-66
200	Чай черный с черной смородиной		Калорийность-62	14-36
140	Мандарины свежие"		Калорийность-56	42-50
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	Калорийность-105	
100	Поджарка из свинины		Калорийность-437	18-26
150	Картофель по-деревенски с паприкой		Калорийность-164	113-28
200	Компот из свежих яблок		Калорийность-109	36-31
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	11-60
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	39-10
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45	3-86
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 865	1-86

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/20/50	Бутерброд с сыром, маслом (батон*)		Калорийность-351	81-00
250	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом 250		Калорийность-317	37-22
200	Чай черный с черной смородиной		Калорийность-62	14-36
140	Мандарины свежие"		Калорийность-56	42-50
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	Калорийность-125	22-86
100	Поджарка из свинины		Калорийность-437	113-28
180/50	Картофель по-деревенски с паприкой/Огурец свежий 180/50		Калорийность-200	72-84
200	Компот из свежих яблок		Калорийность-109	11-60
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-95	3-72
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-2 139	412-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	Калорийность-125	22-86
100	Поджарка из свинины		Калорийность-437	113-28
180/50	Картофель по-деревенски с паприкой/Огурец свежий 180/50		Калорийность-200	72-84
200	Компот из свежих яблок		Калорийность-109	11-60
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	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 5-11 классы (базовый)			Калорийность-1 308	265-40

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

*Телемаста*