

(2 смена) Обед 1-4 классы

250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	
250/20	Плов из филе индейки /Огурец свежий	250/20	Калорийность-418
200	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь)		Калорийность-101
140	Мандарины свежие"		Калорийность-56
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-48
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-810

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20)	Калорийность-142	
250	Каша молочная ячневая с маслом	250	Калорийность-287
200	Чай с шиповником и сахаром		Калорийность-68
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке		Калорийность-90
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой		Калорийность-142
250/20	Плов из филе индейки /Огурец свежий	250/20	Калорийность-418
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99
140	Мандарины свежие"		Калорийность-56
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-48
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45
20	Батон витаминизированный		Калорийность-52
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 447

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/18/40	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (20/18/40)	Калорийность-237	
250	Каша молочная ячневая с маслом	250	Калорийность-287
200	Чай с шиповником и сахаром		Калорийность-68
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке		Калорийность-90
60	Батон витаминизированный		Калорийность-157
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой		Калорийность-142
270/30	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/30)		Калорийность-463
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99
140	Мандарины свежие"		Калорийность-56
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 740

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	
270/30	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/30)		Калорийность-463
200	Напиток ягодный из вишни		Калорийность-99
140	Мандарины свежие		Калорийность-139
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-984

Блюда готовят повара:
супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____
мясные блюда - _____
мучные изделия - _____
Завпроизводством - Неснасева _____
Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

30.03.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	45-72
100	Салат из свежих помидоров	Калорийность-157	45-72
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	37-70
100	Котлета "Школьная"	Калорийность-242	132-16
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
100	Филе куриное запеченное с сыром	Калорийность-255	107-32
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	49-73
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
2	Чай пакетированный без сахара	Калорийность-57	7-18
200	Чай пакетированный с сахаром	Калорийность-57	9-13
200	Чай пакетированный с сахаром и лимоном	Калорийность-59	13-30
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-34
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	50-89

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Селезнева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждено директором МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

30.03.2026

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

Завтрак 1-4 классы

10/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20)	Калорийность-142	39-47
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	32-92
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-43
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	65-90
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы			149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	105-39
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
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 Комплекс 5-11 классы (базовый)			176-94

Обед 5-11 классы

250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	37-18
270/30	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/30)	Калорийность-463	154-74
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
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 Обед 5-11 классы			265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	105-39
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
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 Комплекс 5-11 классы (№2)			176-94

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	33-19
235/20	Плов из филе индейки/Огурец свежий 235/20	Калорийность-382	92-32
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-44
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня			130-88

Полдник для групп продленного дня

75	Манник с маком	Калорийность-270	38-18
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-82
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня			89-63