

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	35-27	
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	88-75	
150	Булгур с овощами		Калорийность-179	26-77	
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	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 (2 смена) Обед 1-4 классы				Калорийность-734	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий	150/50	Калорийность-212	99-82	
200	Чай лимонный с сахаром		Калорийность-52	5-00	
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10	
40	Батон витаминизированный 40		Калорийность-79	5-60	
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	35-27	
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	88-75	
150	Булгур с овощами		Калорийность-179	26-77	
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	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 Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)				Калорийность-1 373	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек	200/50	Калорийность-317	120-65	
200	Чай лимонный с сахаром		Калорийность-52	5-00	
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10	
60	Батон витаминизированный		Калорийность-157	8-40	
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	38-83	
110	Биточек пикантный		Калорийность-179	96-98	
180/50	Булгур с овощами /Помидор свежий	180/50	Калорийность-224	58-04	
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	25-26	
140	Мандарины свежие"		Калорийность-56	42-50	
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-1 658	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	38-83	
110	Биточек пикантный		Калорийность-179	96-98	
180/50	Булгур с овощами /Помидор свежий	180/50	Калорийность-224	58-04	
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	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 (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)				Калорийность-743	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Чусовская

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Бессаева
Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

02.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-212	99-82
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-00
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-639	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-75
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	30-80
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-50
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
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)		Калорийность-844	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	38-83
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	96-98
180/50	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/50	Калорийность-224	58-04
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	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 Обед 5-11 классы		Калорийность-743	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Биточек пикантный.	Калорийность-179	88-75
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	30-80
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-50
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
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)		Калорийность-844	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	35-27
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-89
130	Булгур рассыпчатый 130	Калорийность-191	10-35
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-44
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-583	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
50	Печенье (вес)	Калорийность-119	14-26
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-315	89-63

Утверждаю, директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

02.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	45-72
100	Салат "Рыжик" (о.ч)	Калорийность-221	42-87
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	38-83
100	Филе куриное запеченное с сыром.	Калорийность-204	108-30
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	25-26
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 ванильная глазированная	Калорийность-347	38-52
75	Пирог домашний с маком	Калорийность-307	53-87

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Лесина В.В.

Бухгалтер-калькулятор - _____