

Утверждаю директор MAOU Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

06.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
10/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20)	Калорийность-142	37-45
200	Каша молочная рисовая с маслом	Калорийность-255	33-47
200	Чай черный фруктово-ягодный	Калорийность-62	14-50
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-602	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43
200	Каша гречневая рассыпчатая 200	Калорийность-386	24-22
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
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-1 130	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	53-20
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43
180/15	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/15	Калорийность-361	29-09
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30
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-1 175	265-40
<u>Комплексе 5-11 классы (№2)</u>			
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43
200	Каша гречневая рассыпчатая 200	Калорийность-386	24-22
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (№2)		Калорийность-1 130	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-193	43-31
90	Котлета мясная из филе кури и свинины 90	Калорийность-233	65-08
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-160	17-12
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-686	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
80	Булочка Посадская с повидлом (хл/з)	Калорийность-179	30-91
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-135	19-09
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-366	89-63

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

06.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
Свободный выбор			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	45-72
100	Салат из свежих помидоров 100	Калорийность-70	47-59
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	53-20
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	49-73
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-69
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-26
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
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
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 - Микасёва

Бухгалтер-калькулятор - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	53-20	
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43	
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-293	18-35	
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59	
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98	
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-1 199	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/18/20	Бутиерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20)	Калорийность-142	37-45	
200	Каша молочная рисовая с маслом	Калорийность-255	33-47	
200	Чай черный фруктово-ягодный	Калорийность-62	14-50	
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30	
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80	
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	53-20	
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43	
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-293	18-35	
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59	
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98	
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-1 801	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/18/40	Бутиерброд с маслом, джемом на батоне (20/18/40)	Калорийность-237	61-43	
250	Каша молочная рисовая с маслом 250	Калорийность-348	39-71	
200	Чай черный фруктово-ягодный	Калорийность-62	14-50	
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30	
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	53-20	
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43	
180/15	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/15	Калорийность-361	29-09	
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59	
210	Банан *	Калорийность-159	61-30	
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86	
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 980	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	53-20	
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43	
180/15	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/15	Калорийность-361	29-09	
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59	
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30	
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-1 175	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Месса едбе

Бухгалтер-калькулятор - _____