

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	37-55
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	79-09
150/25	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/25 (о.ч)	Калорийность-143	52-80
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-852	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
200	Макароны с сыром, маслом сливочным	Калорийность-253	65-39
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-73
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	37-55
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	79-09
150/25	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/25 (о.ч)	Калорийность-143	52-80
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 752	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/50	Бутерброд с маслом (батон*)	Калорийность-243	35-82
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
200	Макароны с сыром, маслом сливочным	Калорийность-253	65-39
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-73
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	48-32
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-87
180/25	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/25 (о.ч)	Калорийность-163	59-38
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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 (завтрак и обед)		Калорийность-1 897	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	48-32
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-87
180/25	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/25 (о.ч)	Калорийность-163	59-38
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
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-911	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____
мучные изделия - _____
Завпроизводством - *Кеснаева* _____
Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

07.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	45-72
100	Салат из свежих помидоров	Калорийность-157	45-72
250/20	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	Калорийность-168	47-72
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-87
180	Рис "Золотистый"	Калорийность-233	16-24
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	49-73
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-69
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	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
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 - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

07.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
200	Макароны с сыром, маслом сливочным	Калорийность-253	65-39
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-95	17-73
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-900	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	79-09
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	44-88
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-679	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	48-32
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	102-87
180/25	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/25 (о.ч)	Калорийность-163	59-38
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
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-911	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	79-09
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	44-88
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-679	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	37-55
80/20	Тефтели из свинины в красном соусе 100	Калорийность-271	54-83
130	Картофельное пюре *	Калорийность-121	33-13
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-635	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-06
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-576	89-63