

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню
Приятного аппетита!

08.04.2026

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	Калорийность-157	45-72
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	49-83
100	Котлета "Полтавская" 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
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-69
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
120	Кулич пасхальный	Калорийность-78	47-61
100	Пирог домашний с маком	Калорийность-410	75-78

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Семенова

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждено директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

08.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	54-00
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-311	38-75
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-50
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-47
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-644	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/15	Ризотто/ Огурец свежий 180/15	Калорийность-332	58-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-44
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-709	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	49-67
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	73-27
200	Напиток из замороженных ягод (фруктовая смесь)	Калорийность-101	25-26
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-964	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/15	Ризотто/ Огурец свежий 180/15	Калорийность-332	58-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-44
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-709	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200	Солянка по - студенчески со сметаной	Калорийность-154	25-60
100	Гуляш из филе кури 100	Калорийность-132	69-24
180	Рис припущенный с овощами (о.ч)	Калорийность-253	28-81
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-44
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-682	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
200	Чай с молоком	Калорийность-77	10-90
170	Апельсин свежий	Калорийность-68	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-400	89-63