

Утверждено директор МАОУ Лицей №3

Лещинский



Меню Приятного аппетита!

10.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	46-50
200	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	Калорийность-261	32-59
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-50
220	Апельсин свежий"	Калорийность-112	53-13
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-654	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-75
180/30	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/ Огурец свежий	Калорийность-162	58-58
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-82
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-532	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-201	37-76
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-75
180/50	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий 180/50	Калорийность-162	70-18
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-82
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 Обед 5-11 классы		Калорийность-1 030	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-75
180/30	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/ Огурец свежий	Калорийность-162	58-58
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-82
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-532	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками 200/10	Калорийность-158	29-73
235	Жаркое по-домашнему с индейкой	Калорийность-265	91-99
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-44
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-615	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
75	Сдоба (булочка с корицей)	Калорийность-333	38-18
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-82
200	Яблоко свежее	Калорийность-90	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-532	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп-пюре гороховый с гренками 200/10	Калорийность-158	29-73
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-75
150	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	Калорийность-128	35-15
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-82
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
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-1 001 224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	46-50
200	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом 200	Калорийность-261	32-59
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-50
220	Апельсин свежий"	Калорийность-112	53-13
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками 200/10	Калорийность-158	29-73
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-75
150	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	Калорийность-128	35-15
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-82
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80

Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) Калорийность-1 655 373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/15/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-298	66-52
250	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	Калорийность-330	39-00
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-50
220	Апельсин свежий"	Калорийность-112	53-13
250/10	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-201	37-76
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-75
180/50	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий 180/50	Калорийность-162	70-18
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-82
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72

Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) Калорийность-1 925 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-201	37-76
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-75
180/50	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий 180/50	Калорийность-162	70-18
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-82
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 (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) Калорийность-1 030 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Селекаева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Песенко Вера



Меню Приятного аппетита!

10.04.2026

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-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-201	37-76
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
110	Индейка по-мексикански*	Калорийность-169	112-42
180	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	Калорийность-158	41-35
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-69
180	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни.	Калорийность-87	11-74
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
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 - *Песенко Вера*

Бухгалтер-калькулятор - _____