

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Генералова



Меню Приятного аппетита!

13.04.2026

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
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	37-70
100	Котлета "Школьная"	Калорийность-242	132-16
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	106-08
250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	104-82
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
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-34
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	50-89
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - *Генералова* _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Посадкина



Меню Приятного аппетита!

13.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---------------------	-------------------------

Завтрак 1-4 классы

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	48-76
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	28-23
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-43
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-624	149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

250/20	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/20	Калорийность-418	116-98
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
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-793	176-94

Обед 5-11 классы

250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	37-70
270/50	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/50)	Калорийность-463	167-74
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
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 Обед 5-11 классы		Калорийность-980	265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

250/20	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/20	Калорийность-418	116-98
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
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 (№2)		Калорийность-793	176-94

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	33-62
235/15	Плов из филе индейки/Огурец свежий 235/15	Калорийность-382	90-03
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-641	130-88

Полдник для групп продленного дня

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

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	33-62	
250/50	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/50	Калорийность-422	132-62	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26	
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98	
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-865	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	48-76	
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	28-23	
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-43	
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30	
200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	33-62	
250/50	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/50	Калорийность-422	132-62	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26	
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98	
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93	
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-1 489	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/18/40	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (20/18/40)	Калорийность-237	61-78	
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	32-92	
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-43	
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30	
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	37-70	
270/50	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/50)	Калорийность-463	167-74	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26	
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-63	
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-1 624	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

50/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	37-70	
270/50	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/50)	Калорийность-463	167-74	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26	
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 5-11 классы (базовый)			Калорийность-980	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Селезнева

Бухгалтер-калькулятор - _____