

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	34-89
150/15	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий		145-02
150/15		Калорийность-190	
200	Напиток из шиповника		28-63
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-79	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-48	11-94
20		Калорийность-45	1-93
			1-86
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-732	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	48-03
200	Каша молочная геркулесовая с маслом 200	Калорийность-311	50-65
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	29-40
200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	21-44
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	34-89
150/15	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий		145-02
150/15		Калорийность-190	
200	Напиток из шиповника		28-63
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-79	
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-48	11-94
20		Калорийность-45	1-93
			1-86
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 539	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

30/10/30	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-143	
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	70-35
250	Каша молочная геркулесовая с маслом 250	Калорийность-273	50-65
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	34-50
250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	21-44
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	41-56
180/60	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий		145-02
180/60		Калорийность-233	
200	Напиток из шиповника		59-30
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-79	
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-95	11-94
40		Калорийность-90	3-86
			3-72
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 529	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	41-56
180/60	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий		145-02
180/60		Калорийность-233	
200	Напиток из шиповника		59-30
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-79	
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-95	11-94
40		Калорийность-90	3-86
			3-72
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-858	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Селекаста

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждено: директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

15.04.2026

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 картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	41-56
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	106-08
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 из шиповника	Калорийность-79	11-94
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 - Лесина С.В.

Бухгалтер-калькулятор - _____



Меню Приятного аппетита!

15.04.2026

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

Завтрак 1-4 классы

15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	48-03
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
200	Каша молочная геркулесовая с маслом	Калорийность-311	29-40
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-44
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-808	149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-69
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-589	176-94

Обед 5-11 классы

250/10	Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)	Калорийность-141	41-56
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
180/60	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий	Калорийность-233	59-30
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-858	265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-220	145-02
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-69
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-589	176-94

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп картофельный с горохом, курой	Калорийность-150	34-89
100	Мясо свинины тушеное	Калорийность-272	68-23
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-188	20-53
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-754	130-88

Полдник для групп продленного дня

50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
200	Чай с молоком	Калорийность-77	10-90
130	Мандарины свежие	Калорийность-129	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-503	89-63