

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	34-34
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	88-75
150/30	Булгур с овощами/Помидор свежий	150/30	Калорийность-185	43-15
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	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-771	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий	150/50	Калорийность-212	99-82
200	Чай лимонный с сахаром		Калорийность-52	5-00
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)		Калорийность-271	39-10
40	Батон витаминизированный 40		Калорийность-79	5-60
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	34-34
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	88-75
150/30	Булгур с овощами/Помидор свежий	150/30	Калорийность-185	43-15
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	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 Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 385	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Огурец свежий	200/50	Калорийность-317	125-31
200	Чай лимонный с сахаром		Калорийность-52	5-00
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)		Калорийность-271	39-10
40	Батон витаминизированный 40		Калорийность-79	5-60
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	38-90
110	Биточек пикантный		Калорийность-179	96-98
180/30	Булгур с овощами /Помидор свежий	180/30	Калорийность-220	47-34
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	25-26
220	Апельсин свежий"		Калорийность-112	53-13
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек		Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином		Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 561	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	38-90
110	Биточек пикантный		Калорийность-179	96-98
180/30	Булгур с овощами /Помидор свежий	180/30	Калорийность-220	47-34
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	25-26
220	Апельсин свежий"		Калорийность-112	53-13
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-795	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Степанова

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

16.04.2026

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	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	38-90
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	Булгур с овощами	Калорийность-213	30-76
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	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
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	50-89

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Полетаева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Делегат



Меню

Приятного аппетита!

16.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-212	99-82
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-00
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-614	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	96-98
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	30-14
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-00
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
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-855	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	38-90
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	96-98
180/30	Булгур с овощами /Помидор свежий 180/30	Калорийность-220	47-34
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-26
220	Апельсин свежий"	Калорийность-88	53-13
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-771	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	96-98
180	Булгур с овощами	Калорийность-213	30-14
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-00
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
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-855	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	34-34
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-89
130	Булгур рассыпчатый 130	Калорийность-191	11-28
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-583	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-330	35-50
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-50
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-444	89-63