

(2 смена) Обед 1-4 классы

250/10	Суп сливочный с курой, гречками	Калорийность-162	53-20	
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43	
180	Каша гречневая рассыпчатая *	Калорийность-350	22-22	
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59	
19	Батончик злаковый (19 гр)		27-04	
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-1 073	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	47-49	
200	Каша молочная рисовая с маслом	Калорийность-255	34-01	
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-50	
210	Апельсин свежий"	Калорийность-84	50-72	
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80	
250/10	Суп сливочный с курой, гречками	Калорийность-162	53-20	
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43	
180	Каша гречневая рассыпчатая *	Калорийность-350	22-22	
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59	
19	Батончик злаковый (19 гр)		27-04	
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-1 707	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/18/40	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (20/18/40)	Калорийность-237	62-34	
250	Каша молочная рисовая с маслом 250	Калорийность-348	40-40	
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-50	
210	Апельсин свежий"	Калорийность-84	50-72	
250/10	Суп сливочный с курой, гречками	Калорийность-162	53-20	
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43	
180/60	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/60	Калорийность-358	55-95	
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59	
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-1 957	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп сливочный с курой, гречками	Калорийность-162	53-20	
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43	
180/30	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/30	Калорийность-354	39-67	
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59	
210	Апельсин свежий"	Калорийность-107	50-72	
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-1 185	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Неекаева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

20.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	47-49
200	Каша молочная рисовая с маслом	Калорийность-255	34-01
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-50
210	Апельсин свежий"	Калорийность-84	50-72
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-633	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43
200	Каша гречневая рассыпчатая 200	Калорийность-386	24-22
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
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-1 130	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	53-20
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43
180/30	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/30	Калорийность-354	39-67
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
210	Апельсин свежий"	Калорийность-107	50-72
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-1 185	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43
200	Каша гречневая рассыпчатая 200	Калорийность-386	24-22
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
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-1 130	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-193	43-31
90	Котлета мясная из филе кури и свинины 90	Калорийность-233	65-08
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-160	17-12
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-686	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
200	Чай с молоком	Калорийность-77	10-90
130	Мандарины свежее"	Калорийность-52	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-400	89-63

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Телемаева



Меню Приятного аппетита!

20.04.2026

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 сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	53-20
100	Ножки куриные запеченные в сухарях панко	Калорийность-348	105-43
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
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
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 - *Телемаева*

Бухгалтер-калькулятор - _____