

(2 смена) Обед 1-4 классы

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	48-32
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	38-02
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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-921 224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
180	Макароны с сыром, маслом	Калорийность-271	61-68
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-44
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	48-32
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	38-02
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 839 373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/40	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-201	35-72
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
200	Макароны с сыром, маслом сливочным	Калорийность-253	63-71
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-44
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	48-32
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
200/50	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/50 (о.ч.)	Калорийность-204	79-15
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 881 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	48-32
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
200/50	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/50 (о.ч.)	Калорийность-204	79-15
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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 5-11 классы (базовый)			Калорийность-984 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

Щенясто

198

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Госетова



Меню Приятного аппетита!

21.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
180	Макароны с сыром, маслом	Калорийность-271	61-68
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-44
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-918	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	42-80
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-679	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	48-32
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
200/50	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/50 (о.ч.)	Калорийность-204	79-15
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
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-984	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	42-80
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-94
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-679	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	37-53
80/20	Тефтели из свинины в красном соусе 100	Калорийность-271	54-85
130	Картофельное пюре *	Калорийность-121	33-13
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-635	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-18
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-82
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-607	89-63