

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	43-27	
90	Стрипсы "Школьные".	Калорийность-213	98-80	
150/20	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-258	53-15	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26	
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-817	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	54-00	
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-311	38-75	
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-50	
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-47	
200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	43-27	
90	Стрипсы "Школьные".	Калорийность-213	98-80	
150/20	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-258	53-15	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26	
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-1 461	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

10/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	37-80	
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-289	46-07	
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-50	
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-47	
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	49-83	
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48	
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	71-25	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26	
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10	
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86	
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-99	3-72	
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 841	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	49-83	
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48	
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	71-25	
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26	
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86	
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72	
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-1 007	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - \_\_\_\_\_

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

*Семасова*

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

*Иванов*



## Меню Приятного аппетита!

22.04.2026

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	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	49-83
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	49-73
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Ризотто	Калорийность-309	49-76
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
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-34
75	Пирог домашний с маком	Калорийность-307	53-87
100	Манник с маком	Калорийность-403	49-67

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - \_\_\_\_\_

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - *Мессаеда* \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

Утверждено: директор МАОУ Лицей №3

*Handwritten signature*



## Меню Приятного аппетита!

22.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>			
20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	54-00
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом	Калорийность-311	38-75
200	Чай черный с черной смородиной	Калорийность-62	14-50
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-47
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80
<b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b>		<b>Калорийность-644</b>	<b>149-52</b>
<b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b>			
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/15	Ризотто/ Огурец свежий 180/15	Калорийность-332	58-23
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
<b>Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)</b>		<b>Калорийность-709</b>	<b>176-94</b>
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	49-83
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/40	Ризотто/Огурец свежий (180/40)	Калорийность-313	71-25
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
<b>Итого за Обед 5-11 классы</b>		<b>Калорийность-1 007</b>	<b>265-40</b>
<b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>			
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	111-48
180/15	Ризотто/ Огурец свежий 180/15	Калорийность-332	58-23
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
<b>Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)</b>		<b>Калорийность-709</b>	<b>176-94</b>
<b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>			
200	Солянка по - студенчески со сметаной	Калорийность-154	25-74
100	Гуляши из филе кури 100	Калорийность-132	69-89
180	Рис припущенный с овощами (о.ч)	Калорийность-253	28-02
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
<b>Итого за Обед для групп продленного дня</b>		<b>Калорийность-682</b>	<b>130-88</b>
<b><u>Полдник для групп продленного дня</u></b>			
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
180	Компот из кураги.	Калорийность-98	10-90
160	Апельсин свежий"	Калорийность-64	39-63
<b>Итого за Полдник для групп продленного дня</b>		<b>Калорийность-417</b>	<b>89-63</b>