

Меню Приятного аппетита!

23.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
150/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/50	Калорийность-249	96-39
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-43
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-692	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	96-82
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-02
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-26
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	27-05
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-785	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	53-73
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	96-82
180/40	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40	Калорийность-234	46-70
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-26
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
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-1 091	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	96-82
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-02
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-26
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	27-05
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-785	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	43-01
90	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-230	76-98
150	Каша перловая рассыпчатая (р)	Калорийность-201	5-52
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-640	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
75	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-247	24-74
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-26
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-362	89-63

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Меню
Приятного аппетита!

23.04.2026

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 "Краснодарский" курой	Калорийность-117	51-47
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
180	Картофель запеченный	Калорийность-174	35-91
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	28-69
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 - Телемаста

Бухгалтер-калькулятор - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	43-01
150/30	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/30	Калорийность-195	88-20
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	36-96
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	25-26
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	27-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-93
	Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы	Калорийность-841	1-86
			224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/50	Калорийность-249	96-39
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-43
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	43-01
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	88-20
150/30	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/30	Калорийность-195	36-96
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-26
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	27-05
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-1 532	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Зеленый горошек 200/50	Калорийность-317	119-49
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-43
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	53-73
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	96-82
180/40	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40	Калорийность-234	46-70
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-26
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-1 698	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	53-73
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	96-82
180/40	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40	Калорийность-234	46-70
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-26
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
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-1 091	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Несладко

Бухгалтер-калькулятор - _____