

Утверждено директор МАОУ Лицей №3

Генеральный директор
МАОУ лицей №3



Меню Приятного аппетита!

27.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	48-76
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	28-23
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-43
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-688	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
250/25	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/25	Калорийность-419	118-91
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	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 5-11 классы (базовый)		Калорийность-746	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	37-70
270/50	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/50)	Калорийность-463	163-87
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
120	Мандарины свежие"	Калорийность-48	34-78
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-845	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
250/25	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/25	Калорийность-419	118-91
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	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 5-11 классы (№2)		Калорийность-746	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	33-62
235/15	Плов из филе индейки/Огурец свежий 235/15	Калорийность-382	90-03
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
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-641	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
19	Батончик злаковый (19 гр)		24-74
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
170	Апельсин свежий	Калорийность-68	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-167	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	33-62
250/50	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/50	Калорийность-422	130-69
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
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 (2 смена) Обед 1-4 классы			Калорийность-912 224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	48-76
200	Каша молочная ячневая с маслом 200	Калорийность-235	28-23
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-43
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30
200/10	Суп- лапша на курином бульоне	Калорийность-116	33-62
250/50	Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/50	Калорийность-422	130-69
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
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
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 600 373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/18/40	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (20/18/40)	Калорийность-237	61-34
250	Каша молочная ячневая с маслом 250	Калорийность-287	32-92
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-43
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	61-30
250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	37-70
270/60	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/60)	Калорийность-463	166-34
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
120	Мандарины свежие"	Калорийность-48	34-78
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-1 503 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп- лапша на курином бульоне с курой	Калорийность-142	37-70
270/50	Плов из филе индейки/Огурец свежий (270/50)	Калорийность-463	163-87
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-26
120	Мандарины свежие"	Калорийность-48	34-78
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-845 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Селезнева

