



Меню Приятного аппетита!

28.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
10/20	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-132	22-33
130/20	Пудинг творожный с молоком сгущенным	Калорийность-364	100-57
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-44
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	23-18
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-602	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-231	92-34
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	66-29
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (базовый)		Калорийность-656	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	38-92
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	101-09
180/50	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/50 (о.ч)	Калорийность-163	69-91
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	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-1 043	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-231	92-34
80/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	66-29
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплексе 5-11 классы (№2)		Калорийность-656	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	35-10
90	Ежстики из свинины 90	Калорийность-300	57-28
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-644	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	37-41
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
200	Яблоко свежее	Калорийность-90	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-589	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	35-10
90	Люля-кебаб из свинины и курицы.	Калорийность-210	81-85
150/30	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/30 (о.ч)	Калорийность-156	51-84
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	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 1-4 классы			Калорийность-974 224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/20	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-132	22-33
130/20	Пудинг творожный с молоком сгущенным	Калорийность-364	100-57
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-44
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	23-18
200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	35-10
90	Люля-кебаб из свинины и курицы.	Калорийность-210	81-85
150/30	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/30 (о.ч)	Калорийность-156	51-84
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
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-1 576 373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	45-96
130/20	Пудинг творожный с молоком сгущенным	Калорийность-364	100-57
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-44
120	Яблоко свежее	Калорийность-72	23-18
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	38-92
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	101-09
180/50	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/50 (о.ч)	Калорийность-163	69-91
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-10
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-1 789 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	38-92
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	101-09
180/50	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/50 (о.ч)	Калорийность-163	69-91
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-59
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	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-1 043 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Менеджер

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

28.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-151	42-46
100	Салат из свежих помидоров	Калорийность-157	42-59
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	38-92
100	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-231	92-34
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	49-73
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	27-56
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-55
2	Чай пакетированный без сахара	Калорийность-57	7-18
200	Чай пакетированный с сахаром	Калорийность-57	9-11
200	Чай пакетированный с сахаром и лимоном	Калорийность-59	13-27
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-31
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	50-86

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Пелехаева

Бухгалтер-калькулятор - _____