



## Меню Приятного аппетита!

30.04.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак 1-4 классы</u></b>			
150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/50	Калорийность-212	99-82
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-00
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-639	149-52
<b><u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u></b>			
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	96-98
200	Булгур с овощами.	Калорийность-230	33-93
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-00
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-805	176-94
<b><u>Обед 5-11 классы</u></b>			
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	38-79
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	96-98
200	Булгур с овощами.	Калорийность-230	33-93
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-26
220	Банан *	Калорийность-92	66-65
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-786	265-40
<b><u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u></b>			
110	Биточек пикантный	Калорийность-179	96-98
200	Булгур с овощами.	Калорийность-230	33-93
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-00
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-805	176-94
<b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>			
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	34-25
90	Биточек пикантный .	Калорийность-177	79-89
120	Булгур рассыпчатый 120	Калорийность-191	11-37
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-583	130-88
<b><u>Полдник для групп продленного дня</u></b>			
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
50	Печенье (вес)	Калорийность-119	14-26
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-315	89-63

**(2 смена) Обед 1-4 классы**

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	34-25
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	88-75
150/40	Булгур с овощами/Помидор свежий	150/40	Калорийность-187	45-75
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	25-26
19	Батончик злаковый (19 гр)			26-47
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-638	224-27

**Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)**

150/50	Омлет натуральный/Огурец свежий	150/50	Калорийность-212	99-82
200	Чай лимонный с сахаром		Калорийность-52	5-00
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40		Калорийность-79	5-60
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой	200/10	Калорийность-116	34-25
100	Биточек пикантный.		Калорийность-179	88-75
150/40	Булгур с овощами/Помидор свежий	150/40	Калорийность-187	45-75
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	25-26
19	Батончик злаковый (19 гр)			26-47
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-1 278	373-79

**Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)**

200/50	Омлет натуральный/Огурец свежий	200/50	Калорийность-317	123-45
200	Чай лимонный с сахаром		Калорийность-52	5-00
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)		Калорийность-297	39-10
40	Батон витаминизированный 40		Калорийность-79	5-60
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	38-79
110	Биточек пикантный		Калорийность-179	96-98
200	Булгур с овощами.		Калорийность-230	33-93
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	25-26
220	Банан *		Калорийность-166	66-65
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-1 696	442-34

**(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)**

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой	250/10	Калорийность-128	38-79
110	Биточек пикантный		Калорийность-179	96-98
200	Булгур с овощами.		Калорийность-230	33-93
200	Напиток ягодный из черной смородины		Калорийность-63	25-26
220	Банан *		Калорийность-166	66-65
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-860	265-40

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - Селезнева

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

*Полтавец*



## Меню Приятного аппетита!

30.04.2026

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	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	38-79
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	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	27-56
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-21
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 сдобная с помадой	Калорийность-339	41-34
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-31

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - *Полтавец*

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_