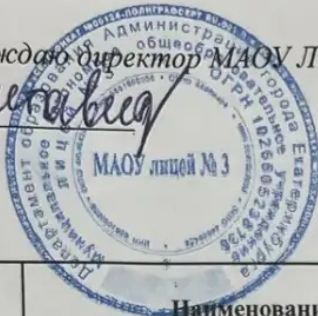


Утверждает директор МАОУ Лицей №3



## Меню Приятного аппетита!

06.05.2026

| 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    | 53-90                   |
| 200   | Каши молочная мультизлаковая с маслом       | Калорийность-311    | 38-05                   |
| 200   | Чай лимонный с сахаром (у/в)                | Калорийность-53     | 7-85                    |
| 200   | Апельсин свежий"                            | Калорийность-80     | 46-92                   |
| 20  | Батон витаминизированный                    | Калорийность-52     | 2-80                    |
| Итого за Завтрак 1-4 классы                     |   | Калорийность-663    | 149-52                  |
| <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    | 59-85                   |
| 200   | Чай с сахаром                               | Калорийность-51     | 3-68                    |
| 20  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек               | Калорийность-48     | 1-93                    |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)         |   | Калорийность-663    | 176-94                  |
| <b><u>Обед 5-11 классы</u></b>                  |   |                     |                         |
| 250/10  | Солянка по - студенчески со сметаной, курой | Калорийность-177    | 50-53                   |
| 100   | Стрипсы "Школьные"                          | Калорийность-233    | 111-48                  |
| 180/40  | Ризотто/Огурец свежий (180/40)              | Калорийность-313    | 72-46                   |
| 200   | Напиток ягодный из вишни                    | Калорийность-99     | 25-21                   |
| 40  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек               | Калорийность-95     | 3-86                    |
| 20  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | Калорийность-45     | 1-86                    |
| Итого за Обед 5-11 классы                       |   | Калорийность-962    | 265-40                  |
| <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    | 59-85                   |
| 200   | Чай с сахаром                               | Калорийность-51     | 3-68                    |
| 20  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек               | Калорийность-48     | 1-93                    |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)              |   | Калорийность-663    | 176-94                  |
| <b><u>Обед для групп продленного дня</u></b>    |   |                     |                         |
| 200   | Солянка по - студенчески со сметаной        | Калорийность-154    | 26-29                   |
| 100   | Гуляш из филе куры 100                      | Калорийность-132    | 70-52                   |
| 150   | Рис припущенный с овощами (о.ч)             | Калорийность-212    | 24-67                   |
| 200   | Чай с сахаром                               | Калорийность-51     | 3-68                    |
| 40  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек               | Калорийность-95     | 3-86                    |
| 20  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | Калорийность-45     | 1-86                    |
| Итого за Обед для групп продленного дня         |   | Калорийность-689    | 130-88                  |
| <b><u>Полдник для групп продленного дня</u></b> |   |                     |                         |
| 50  | Слойка с Клубникой 50 (ПФ)                  | Калорийность-255    | 39-10                   |
| 200   | Чай с молоком                               | Калорийность-77     | 10-90                   |
| 200   | Яблоко свежее"                              | Калорийность-90     | 39-63                   |
| Итого за Полдник для групп продленного дня      |   | Калорийность-422    | 89-63                   |

(2 смена) Обед 1-4 классы

|                                    |  |                  |                         |
|------------------------------------|--|------------------|-------------------------|
| 200/10                             | Солянка по - студенчески со сметаной, курой. | Калорийность-154 | 43-82                   |
| 90                                 | Стрипсы "Школьные".                          | Калорийность-213 | 98-80                   |
| 150/20                             | Ризотто/Огурец свежий                        | Калорийность-258 | 52-65                   |
| 200                                | Напиток ягодный из вишни                     | Калорийность-99  | 25-21                   |
| 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)

|   |  |                  |                           |
|---|--|------------------|---------------------------|
| 20/10/40                                      | Бутерброд с сыром, маслом на батоне.         | Калорийность-167 | 56-70                     |
| 200   | Каша молочная мультизлаковая с маслом        | Калорийность-311 | 38-05                     |
| 200   | Чай лимонный с сахаром (у/в)                 | Калорийность-53  | 7-85                      |
| 200   | Апельсин свежий"                             | Калорийность-80  | 46-92                     |
| 200/10  | Солянка по - студенчески со сметаной, курой. | Калорийность-154 | 43-82                     |
| 90  | Стрипсы "Школьные".                          | Калорийность-213 | 98-80                     |
| 150/20  | Ризотто/Огурец свежий                        | Калорийность-258 | 52-65                     |
| 200   | Напиток ягодный из вишни                     | Калорийность-99  | 25-21                     |
| 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-1 428 373-79 |

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

|  |   |                  |                           |
|--|---|------------------|---------------------------|
| 20/10/40                                       | Бутерброд с сыром, маслом на батоне.        | Калорийность-167 | 56-70                     |
| 250  | Каша молочная мультизлаковая с маслом       | Калорийность-289 | 44-31                     |
| 200  | Чай лимонный с сахаром (у/в)                | Калорийность-53  | 7-85                      |
| 150  | Яблоко свежее                               | Калорийность-135 | 28-98                     |
| 250/10   | Солянка по - студенчески со сметаной, курой | Калорийность-177 | 50-53                     |
| 100  | Стрипсы "Школьные"                          | Калорийность-233 | 111-48                    |
| 180/40   | Ризотто/Огурец свежий (180/40)              | Калорийность-313 | 72-46                     |
| 200  | Напиток ягодный из вишни                    | Калорийность-99  | 25-21                     |
| 50   | Слойка с Клубникой 50 (ПФ)                  | Калорийность-255 | 39-10                     |
| 40   | Хлеб "Крестьянский" с Валетек               | Калорийность-95  | 3-86                      |
| 20   | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | Калорийность-50  | 1-86                      |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |   |                  | Калорийность-1 866 442-34 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

|   |   |                  |                         |
|---|---|------------------|-------------------------|
| 250/10  | Солянка по - студенчески со сметаной, курой | Калорийность-177 | 50-53                   |
| 100   | Стрипсы "Школьные"                          | Калорийность-233 | 111-48                  |
| 180/40  | Ризотто/Огурец свежий (180/40)              | Калорийность-313 | 72-46                   |
| 200   | Напиток ягодный из вишни                    | Калорийность-99  | 25-21                   |
| 40  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек               | Калорийность-95  | 3-86                    |
| 20  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | Калорийность-45  | 1-86                    |
| Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) |   |                  | Калорийность-962 265-40 |

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - Неизвестно

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

Утверждено: директор МАОУ Лицей №3

*Госева Вера*



**Меню**  
**Приятного аппетита!**

06.05.2026

| 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                 | Солянка по - студенчески со сметаной, курой | Калорийность-177    | 50-53                   |
| 100                    | Стрипсы "Школьные"                          | Калорийность-233    | 111-48                  |
| 100                    | Гуляш из филе кури 100                      | Калорийность-132    | 69-71                   |
| 150                    | Рис припущенный "Светофор"                  | Калорийность-186    | 25-74                   |
| 200                    | Картофель запеченный                        | Калорийность-201    | 49-73                   |
| 180                    | Макаронные изделия отварные                 | Калорийность-225    | 24-59                   |
| 200                    | Напиток ягодный из вишни                    | Калорийность-99     | 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 домашняя                            | Калорийность-378    | 38-31                   |
| 100                    | Булочка дорожная                            | Калорийность-378    | 37-44                   |

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - *Телемаста* \_\_\_\_\_

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

*227*