

(2 смена) Обед 1-4 классы

| | | | |
|------------------------------------|---|------------------|-------------------------|
| 200/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | Калорийность-110 | 42-40 |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 96-82 |
| 150/15 | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/15 | Калорийность-191 | 29-00 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 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 (2 смена) Обед 1-4 классы | | | Калорийность-861 224-27 |

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|---|---|------------------|---------------------------|
| 150/50 | Омлет натуральный/Зеленый горошек 150/50 | Калорийность-249 | 98-95 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-67 |
| 50 | Слойка с Малиной 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 20 | Батон витаминизированный | Калорийность-52 | 2-80 |
| 200/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой. | Калорийность-110 | 42-40 |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 96-82 |
| 150/15 | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/15 | Калорийность-191 | 29-00 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 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-1 501 373-79 |

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|--|---|------------------|---------------------------|
| 200/50 | Омлет натуральный/Зеленый горошек 200/50 | Калорийность-317 | 126-47 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-67 |
| 50 | Слойка с Малиной 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 60 | Батон витаминизированный | Калорийность-157 | 8-40 |
| 250/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | Калорийность-127 | 52-88 |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 96-82 |
| 180/50 | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/50 | Калорийность-236 | 50-16 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 140 | Яблоко свежее | Калорийность-126 | 27-05 |
| 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-1 827 442-34 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

| | | | |
|---|---|------------------|---------------------------|
| 250/10 | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | Калорийность-127 | 52-88 |
| 110 | Котлеты домашние запеченные | Калорийность-278 | 96-82 |
| 180/40 | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/40 | Калорийность-234 | 45-67 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 50 | Слойка с Малиной 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 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-1 112 265-40 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Селезнева

Бухгалтер-калькулятор - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

| | | | |
|------------------------------------|--|------------------|-------------------------|
| 200/10 | Суп-пюре гороховый с гренками 200/10 | Калорийность-158 | 29-73 |
| 100 | Индейка по-мексикански. | Калорийность-169 | 102-97 |
| 150 | Картофель пикантный запеченный по-домашнему. | Калорийность-128 | 34-98 |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-109 | 11-77 |
| 50 | Слойка с Вишней 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 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-975 224-27 |

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|---|--|------------------|---------------------------|
| 20/15/20 | Бутерброд с сыром,маслом на батоне. | Калорийность-240 | 64-03 |
| 250 | Каша молочная пишенная с изюмом и с маслом | Калорийность-330 | 38-96 |
| 200 | Чай черный с вишней | Калорийность-62 | 14-75 |
| 150 | Яблоко свежее | Калорийность-135 | 28-98 |
| 200/10 | Суп-пюре гороховый с гренками 200/10 | Калорийность-158 | 29-73 |
| 100 | Индейка по-мексикански. | Калорийность-169 | 102-97 |
| 150 | Картофель пикантный запеченный по-домашнему. | Калорийность-128 | 34-98 |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-109 | 11-77 |
| 50 | Слойка с Вишней 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 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-1 795 373-79 |

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|--|--|------------------|---------------------------|
| 20/20/40 | Бутерброд с сыром,маслом (батон). | Калорийность-143 | 76-31 |
| 250 | Каша молочная пишенная с изюмом и с маслом | Калорийность-330 | 38-96 |
| 200 | Чай черный с вишней | Калорийность-62 | 14-75 |
| 200 | Апельсин свежий" | Калорийность-80 | 46-92 |
| 250/10 | Суп-пюре гороховый с гренками 250/10 | Калорийность-201 | 37-76 |
| 100 | Индейка по-мексикански. | Калорийность-169 | 102-97 |
| 180/50 | Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий 180/50 | Калорийность-162 | 68-08 |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-109 | 11-77 |
| 50 | Слойка с Вишней 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-95 | 3-86 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-86 |
| Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | | | Калорийность-1 667 442-34 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

| | | | |
|---|--|------------------|---------------------------|
| 250/10 | Суп-пюре гороховый с гренками 250/10 | Калорийность-201 | 37-76 |
| 100 | Индейка по-мексикански. | Калорийность-169 | 102-97 |
| 180/50 | Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий 180/50 | Калорийность-162 | 68-08 |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-109 | 11-77 |
| 50 | Слойка с Вишней 50 (ПФ) | Калорийность-271 | 39-10 |
| 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-1 052 265-40 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

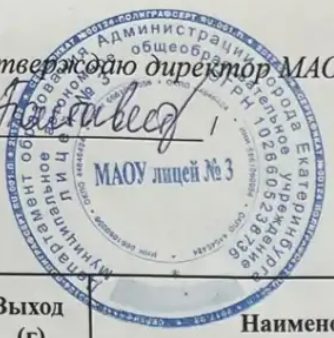
Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Телева

Утверждено директором МАОУ Лицей №3

Л.И. Ветер



Меню Приятного аппетита!

07.05.2026

| 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 | 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 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 200 | Сок фруктовый 0,2 | Калорийность-76 | 35-74 |
| 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 |
| 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 - *Селезнева*

Бухгалтер-калькулятор - _____