

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	37-89
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
150/25	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/25 (о.ч)	Калорийность-143	50-41
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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-852 224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
180	Макароны с сыром, маслом	Калорийность-271	61-69
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-43
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	37-89
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
150/25	Картофельное пюре/Помидор свежий 150/25 (о.ч)	Калорийность-143	50-41
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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-1 770 373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/10/40	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	56-73
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
200	Макароны с сыром	Калорийность-285	38-92
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-43
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	49-07
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	105-75
180/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-166	53-85
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-90	3-72
Итого за Комплексе 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 948 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

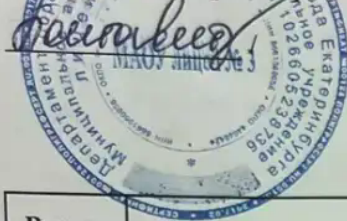
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	49-07
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	105-75
180/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-166	53-85
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-961 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

Меню

225

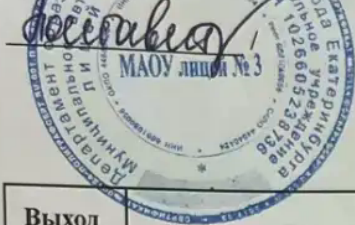


Меню Приятного аппетита!

05.05.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
180	Макароны с сыром, маслом	Калорийность-271	61-69
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-43
60	Батон витаминизированный	Калорийность-157	8-40
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-918	149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	42-83
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-679	176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	49-07
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	105-75
180/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-166	53-85
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
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-45	1-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-961	265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	81-17
180	Картофельное пюре.	Калорийность-159	42-83
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-10
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-679	176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	37-89
80/20	Тефтели из свинины в красным соусом 100	Калорийность-271	54-25
130	Картофельное пюре *	Калорийность-121	33-13
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-635	130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
75	Булочка домашняя	Калорийность-279	28-27
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
170	Банан *	Калорийность-129	49-45
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-486	89-63

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

05.05.2026

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
250/20	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	Калорийность-168	48-47
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 из шиповника	Калорийность-79	11-91
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
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Неизвестно

Бухгалтер-калькулятор - _____