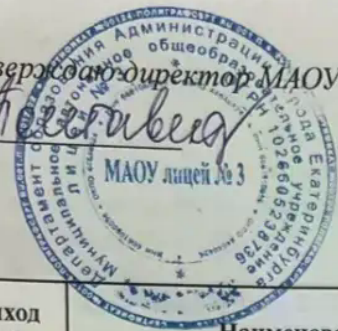


Утверждено директором МАОУ Лицей №3



## Меню Приятного аппетита!

04.05.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|--------------------|---------------------|-------------------------|
|-----------|--------------------|---------------------|-------------------------|

### Завтрак 1-4 классы

|                                    |   |                         |               |
|------------------------------------|---|-------------------------|---------------|
| 10/18/20                           | Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20) | Калорийность-142        | 39-01         |
| 200                                | Каша молочная рисовая с маслом                  | Калорийность-255        | 34-00         |
| 200                                | Чай лимонный с сахаром (у/в)                    | Калорийность-53         | 7-85          |
| 90                                 | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке        | Калорийность-90         | 63-06         |
| 40                                 | Батон витаминизированный                        | Калорийность-105        | 5-60          |
| <b>Итого за Завтрак 1-4 классы</b> |   | <b>Калорийность-645</b> | <b>149-52</b> |

### Комплекс 5-11 классы (базовый)

|  |  |                           |               |
|--|--|---------------------------|---------------|
| 100  | Ножки куриные запеченные в сухарях панко | Калорийность-348          | 105-43        |
| 200  | Каша гречневая рассыпчатая 200           | Калорийность-386          | 24-26         |
| 200  | Компот из кураги                         | Калорийность-121          | 12-55         |
| 150  | Яблоко свежее                            | Калорийность-135          | 28-98         |
| 40   | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | Калорийность-95           | 3-86          |
| 20   | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | Калорийность-45           | 1-86          |
| <b>Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)</b> |  | <b>Калорийность-1 130</b> | <b>176-94</b> |

### Обед 5-11 классы

|                                  |  |                           |               |
|----------------------------------|--|---------------------------|---------------|
| 250/10                           | Суп сливочный с курой, гренками          | Калорийность-162          | 53-20         |
| 100                              | Ножки куриные запеченные в сухарях панко | Калорийность-348          | 105-43        |
| 200                              | Каша гречневая рассыпчатая 200           | Калорийность-386          | 24-26         |
| 200                              | Компот из кураги                         | Калорийность-121          | 12-55         |
| 220                              | Банан *                                  | Калорийность-92           | 66-17         |
| 20                               | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | Калорийность-48           | 1-93          |
| 20                               | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | Калорийность-45           | 1-86          |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |  | <b>Калорийность-1 202</b> | <b>265-40</b> |

### Комплекс 5-11 классы (№2)

|   |  |                           |               |
|---|--|---------------------------|---------------|
| 100                                       | Ножки куриные запеченные в сухарях панко | Калорийность-348          | 105-43        |
| 200                                       | Каша гречневая рассыпчатая 200           | Калорийность-386          | 24-26         |
| 200                                       | Компот из кураги                         | Калорийность-121          | 12-55         |
| 150                                       | Яблоко свежее                            | Калорийность-135          | 28-98         |
| 40  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | Калорийность-95           | 3-86          |
| 20  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | Калорийность-45           | 1-86          |
| <b>Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)</b> |  | <b>Калорийность-1 130</b> | <b>176-94</b> |

### Обед для групп продленного дня

|  |  |                         |               |
|--|--|-------------------------|---------------|
| 200/10   | Суп сливочный с курой, гренками          | Калорийность-193        | 43-31         |
| 80   | Котлета мясная из филе кури и свинины 80 | Калорийность-201        | 59-50         |
| 150  | Макаронные изделия отварные              | Калорийность-188        | 20-53         |
| 200  | Чай с сахаром                            | Калорийность-51         | 3-68          |
| 40   | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | Калорийность-95         | 3-86          |
| <b>Итого за Обед для групп продленного дня</b> |  | <b>Калорийность-729</b> | <b>130-88</b> |

### Полдник для групп продленного дня

|   |                  |                         |              |
|---|------------------|-------------------------|--------------|
| 100   | Булочка дорожная | Калорийность-378        | 37-45        |
| 200   | Компот из кураги | Калорийность-121        | 12-55        |
| 170   | Апельсин свежий  | Калорийность-68         | 39-63        |
| <b>Итого за Полдник для групп продленного дня</b> |                  | <b>Калорийность-567</b> | <b>89-63</b> |

(2 смена) Обед 1-4 классы

|                                    |  |                  |                    |        |
|------------------------------------|--|------------------|--------------------|--------|
| 250/10                             | Суп сливочный с курой, гренками          | Калорийность-162 | 53-20              |        |
| 100                                | Ножки куриные запеченные в сухарях панко | Калорийность-348 | 105-43             |        |
| 150                                | Каша гречневая рассыпчатая 150           | Калорийность-293 | 18-39              |        |
| 200                                | Компот из кураги                         | Калорийность-121 | 12-55              |        |
| 150                                | Яблоко свежее                            | Калорийность-135 | 28-98              |        |
| 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-1 199 | 224-27 |

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

|   |   |                  |                    |        |
|---|---|------------------|--------------------|--------|
| 10/18/20                                      | Бутерброд с маслом, джемом на батоне (10/18/20) | Калорийность-142 | 39-01              |        |
| 200   | Каша молочная рисовая с маслом                  | Калорийность-255 | 34-00              |        |
| 200   | Чай лимонный с сахаром (у/в)                    | Калорийность-53  | 7-85               |        |
| 90  | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке        | Калорийность-90  | 63-06              |        |
| 40  | Батон витаминизированный                        | Калорийность-105 | 5-60               |        |
| 250/10  | Суп сливочный с курой, гренками                 | Калорийность-162 | 53-20              |        |
| 100   | Ножки куриные запеченные в сухарях панко        | Калорийность-348 | 105-43             |        |
| 150   | Каша гречневая рассыпчатая 150                  | Калорийность-293 | 18-39              |        |
| 200   | Компот из кураги                                | Калорийность-121 | 12-55              |        |
| 150   | Яблоко свежее                                   | Калорийность-135 | 28-98              |        |
| 40  | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                   | Калорийность-95  | 3-86               |        |
| 20  | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                 | Калорийность-45  | 1-86               |        |
| Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед) |   |                  | Калорийность-1 845 | 373-79 |

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

|  |   |                  |                    |        |
|--|---|------------------|--------------------|--------|
| 20/18/40                                       | Бутерброд с маслом, джемом на батоне (20/18/40) | Калорийность-237 | 61-85              |        |
| 250  | Каша молочная рисовая с маслом 250              | Калорийность-348 | 40-39              |        |
| 200  | Чай лимонный с сахаром (у/в)                    | Калорийность-53  | 7-85               |        |
| 90   | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке        | Калорийность-90  | 63-06              |        |
| 250/10   | Суп сливочный с курой, гренками                 | Калорийность-162 | 53-20              |        |
| 100  | Ножки куриные запеченные в сухарях панко        | Калорийность-348 | 105-43             |        |
| 200  | Каша гречневая рассыпчатая 200                  | Калорийность-386 | 24-26              |        |
| 200  | Компот из кураги                                | Калорийность-121 | 12-55              |        |
| 220  | Банан *   | Калорийность-92  | 66-17              |        |
| 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-2 022 | 442-34 |

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

|   |  |                  |                    |        |
|---|--|------------------|--------------------|--------|
| 250/10  | Суп сливочный с курой, гренками          | Калорийность-162 | 53-20              |        |
| 100   | Ножки куриные запеченные в сухарях панко | Калорийность-348 | 105-43             |        |
| 200   | Каша гречневая рассыпчатая 200           | Калорийность-386 | 24-26              |        |
| 200   | Компот из кураги                         | Калорийность-121 | 12-55              |        |
| 220   | Банан *                                  | Калорийность-92  | 66-17              |        |
| 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-1 202 | 265-40 |

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - Маскаева

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

*Генералова*

**Меню  
Приятного аппетита!**

04.05.2026

| Выход (г)              | Наименование блюда                     | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------|--|---------------------|-------------------------|
| <b>Свободный выбор</b> |  |                     |                         |
| 100                    | Салат из свежих огурцов                | Калорийность-151    | 42-46                   |
| 100                    | Салат из свежих помидоров              | Калорийность-157    | 42-59                   |
| 250/10                 | Суп сливочный с курой, гренками        | Калорийность-162    | 53-20                   |
| 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                    | 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 дорожная                       | Калорийность-378    | 37-44                   |

Блюда готовят повара:

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

мясные блюда - \_\_\_\_\_

мучные изделия - \_\_\_\_\_

Завпроизводством - *Генералова*

Бухгалтер-калькулятор - \_\_\_\_\_