



Меню Приятного аппетита!

08.05.2026

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

Завтрак 1-4 классы

20/15/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-240	64-03
250	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	Калорийность-330	38-96
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-75
150	Яблоко свежее "	Калорийность-67	28-98
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80

Итого за Завтрак 1-4 классы Калорийность-752 149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-97
180/30	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/ Огурец свежий	Калорийность-162	56-48
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-77
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86

Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый) Калорийность-580 176-94

Обед 5-11 классы

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 Обед 5-11 классы Калорийность-1 052 265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-97
180/30	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/ Огурец свежий	Калорийность-162	56-48
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-109	11-77
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86

Итого за Комплекс 5-11 классы (№2) Калорийность-580 176-94

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп-пюре гороховый с гренками 200/10	Калорийность-158	29-73
235	Жаркое по-домашнему с индейкой	Калорийность-265	91-75
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-615 130-88

Полдник для групп продленного дня

75	Булочка с корицей	Калорийность-319	38-23
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	51-40

Итого за Полдник для групп продленного дня Калорийность-477 89-63

255

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	35-72
100	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-231	92-34
150/35	Картофельное пюре/Огурец свежий 150/35 (о.ч.)	Калорийность-136	54-57
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-55
80	Коржик "Сахарный (хл/з)	Калорийность-179	25-30
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-884 224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	54-20
250	Каша молочная рисовая с маслом 250	Калорийность-348	40-00
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-53
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	37-99
20	Батон витаминизированный	Калорийность-52	2-80
200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	35-72
100	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-231	92-34
150/35	Картофельное пюре/Огурец свежий 150/35 (о.ч.)	Калорийность-136	54-57
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-55
80	Коржик "Сахарный (хл/з)	Калорийность-179	25-30
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-1 566 373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/20/20	Бутерброд с сыром, маслом (батон).	Калорийность-143	73-79
250	Каша молочная рисовая с маслом 250	Калорийность-348	40-00
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-53
130	Мандарины свежие"	Калорийность-52	37-99
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	39-91
100	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-231	92-34
180/50	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/50 (о.ч.)	Калорийность-163	68-26
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-55
80	Коржик "Сахарный (хл/з)	Калорийность-179	25-30
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 566 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	39-91
100	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-231	92-34
180/50	Картофельное пюре/Огурец свежий 180/50 (о.ч.)	Калорийность-163	68-26
200	Компот из кураги	Калорийность-121	12-55
80	Коржик "Сахарный (хл/з)	Калорийность-179	25-30
120	Яблоко свежее	Калорийность-108	23-18
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			Калорийность-1 040 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Селезнева

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

08.05.2026

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	Суп-пюре гороховый с гренками 250/10	Калорийность-201	37-76
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	108-78
80	Котлета "Школьная"	Калорийность-191	105-65
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	102-97
150	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	Калорийность-128	34-48
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	27-56
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 - Щемляева

Бухгалтер-калькулятор - _____