



Меню Приятного аппетита!

02.09.2026

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

Завтрак 1-4 классы

15/20	Бутерброд с сыром на батоне	Калорийность-110	26-50
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
150	Макароны с сыром	Калорийность-221	43-52
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-50

Итого за Завтрак 1-4 классы Калорийность-821 149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	93-23
180	Картофельное пюре с маслом сливочным	Калорийность-159	54-53
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-39
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86

Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый) Калорийность-569 176-94

Обед 5-11 классы

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	42-07
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	93-23
180	Картофельное пюре с маслом сливочным	Калорийность-159	54-53
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-39
180	Апельсин свежий"	Калорийность-92	47-20
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-98

Итого за Обед 5-11 классы Калорийность-768 265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	93-23
180	Картофельное пюре с маслом сливочным	Калорийность-159	54-53
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-39
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-60	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-50	1-86

Итого за Комплекс 5-11 классы (№2) Калорийность-585 176-94

Обед для групп продленного дня

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	36-74
90	Голубцы "Любительские" (свинина, филе кури) с красным соусом	Калорийность-105	40-54
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	47-82
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-85
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-60	1-93

Итого за Обед для групп продленного дня Калорийность-472 130-88

Полдник для групп продленного дня

75	Булочка ванильная глазированная	Калорийность-254	24-61
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-32	12-70
200	Апельсин свежий"	Калорийность-102	52-32

Итого за Полдник для групп продленного дня Калорийность-388 89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	36-74
90	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-230	83-48
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	47-82
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-39
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-769	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/20	Бутерброд с сыром на батоне	Калорийность-110	26-50
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
150	Макароны с сыром	Калорийность-221	43-52
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-50
200/10	Борщ "Сибирский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-116	36-74
90	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-230	83-48
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	47-82
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-39
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-1 590	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/20	Бутерброд с сыром на батоне	Калорийность-110	26-50
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	58-00
180	Макароны с сыром маслом 180	Калорийность-271	60-57
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-50
250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	42-07
110	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-278	102-72
180	Картофельное пюре с маслом сливочным	Калорийность-159	54-53
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-39
180	Апельсин свежий"	Калорийность-92	47-20
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 687	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Сибирский со сметаной, курой 250/10	Калорийность-128	42-07
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	93-23
180	Картофельное пюре с маслом сливочным	Калорийность-159	54-53
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-39
180	Апельсин свежий"	Калорийность-92	47-20
30	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-71	2-98
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-768	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Телемаста Л. А.

Бухгалтер-калькулятор - _____



Утверждаю директор MAOU Лицей №3

Меню

Приятного аппетита!

02.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих огурцов с зеленью	Калорийность-77	31-62
100	Салат из отварной свеклы с консервированным огурцом	Калорийность-163	39-36
100	Салат из свежих помидоров с зеленью	Калорийность-157	32-20
250/10	Борщ "Сибирский с курой 250/10	Калорийность-128	39-82
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-56
100	Котлета "Пожарская" 100	Калорийность-266	119-61
100	Котлета из филе кури 100	Калорийность-174	89-47
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	30-26
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	63-14
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-253	28-04
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-39
200	Чай пакетированный без сахара		5-63
200	Чай пакетированный с сахаром	Калорийность-57	7-67
200	Чай пакетированный с сахаром и лимоном	Калорийность-59	11-54
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-39
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-77
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки -

мясные блюда -

мучные изделия -

Завпроизводством -

Чепасова Т.А.

Бухгалтер-калькулятор -