



Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Меню Приятного аппетита!

03.09.2026

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

Завтрак 1-4 классы

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	45-00
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-323	55-90
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-91
160	Яблоко свежее	Калорийность-72	30-91
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-689	149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

90	Стрипсы "Школьные".	Калорийность-213	109-77
180	Ризотто	Калорийность-232	46-58
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-87
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-707	176-94

Обед 5-11 классы

250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	57-66
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	123-70
180/50	Ризотто/Огурец свежий (180/50)	Калорийность-239	63-45
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-87
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-895	265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

90	Стрипсы "Школьные".	Калорийность-213	109-77
180	Ризотто	Калорийность-232	46-58
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-87
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-707	176-94

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-193	46-65
235	Плов из филе кури 235	Калорийность-346	78-45
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-650	130-88

Полдник для групп продленного дня

100	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-330	35-13
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-87
150	Апельсин свежий"	Калорийность-60	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-511	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

10/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-193	46-65
90	Стрипсы "Школьные" .	Калорийность-213	109-77
50/40	Ризотто/Огурец свежий 150/40	Калорийность-195	49-19
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-87
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-815 224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	45-00
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-323	55-90
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-91
160	Яблоко свежее	Калорийность-72	30-91
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
200/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-193	46-65
90	Стрипсы "Школьные" .	Калорийность-213	109-77
150/40	Ризотто/Огурец свежий 150/40	Калорийность-195	49-19
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-87
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-1 504 373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	45-00
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-323	55-90
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-91
160	Яблоко свежее	Калорийность-144	30-91
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	57-66
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	123-70
180/35	Ризотто/Огурец свежий 180/35	Калорийность-313	56-99
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-87
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	3-86
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			Калорийность-1 761 442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	57-66
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	123-70
180/50	Ризотто/Огурец свежий (180/50)	Калорийность-239	63-45
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-87
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-895 265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Сенасова Н.А.



Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Меню

03.09.2026

Приятного аппетита!

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободный выбор</u>			
100	Салат из свежих помидоров с зеленью	Калорийность-157	32-20
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	57-66
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	123-70
90	Котлета "Пожарская"	Калорийность-218	106-65
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-56
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Ризотто	Калорийность-232	45-32
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	63-14
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	30-26
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-87
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
100	Булочка дорожная	Калорийность-378	37-53
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-77

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки -

мясные блюда -

мучные изделия -

Завпроизводством -

Бухгалтер-калькулятор -