



Меню Приятного аппетита!

04.09.2026

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

Завтрак 1-4 классы

150/60	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60	Калорийность-212	95-08
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-84
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	40-00
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-577	149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

90	Люля-кебаб из свинины и курицы.	Калорийность-210	88-32
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	36-71
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-754	176-94

Обед 5-11 классы

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	54-29
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	109-20
180/30	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/30	Калорийность-232	36-02
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	36-71
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 016	265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

90	Люля-кебаб из свинины и курицы.	Калорийность-210	88-32
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	36-71
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-754	176-94

Обед для групп продленного дня

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	42-18
80/20	Котлета из филе кури с красным соусом 80/20	Калорийность-193	71-32
150	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	Калорийность-195	11-60
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-85
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-632	130-88

Полдник для групп продленного дня

75	Шанежка с яблоками	Калорийность-220	24-61
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-39
200	Яблоко свежее	Калорийность-180	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-499	89-63

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	
90	Люля-кебаб из свинины и курицы.	Калорийность-210	42-18
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	88-32
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	24-59
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	25-39
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	40-00
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-93
Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы		Калорийность-990	1-86
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)			
150/60	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60	Калорийность-212	224-27
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	95-08
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	8-84
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	40-00
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	5-60
90	Люля-кебаб из свинины и курицы.	Калорийность-210	42-18
150/20	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 150/20	Калорийность-191	88-32
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	27-81
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	25-39
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-95	36-71
Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 488	3-86
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)			
150/60	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60	Калорийность-212	373-79
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	95-08
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	8-84
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	40-00
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	2-80
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	35-74
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	54-29
200/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 200/50	Калорийность-264	109-20
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	45-89
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	25-39
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	23-18
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 512	1-93
(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)			
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	442-34
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	54-29
180/30	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/30	Калорийность-232	109-20
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	36-02
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	25-39
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	36-71
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-93
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-1 016	1-86
			265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Чемкаева Г. А.



Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Меню

Приятного аппетита!

04.09.2026

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 свежих огурцов с зеленью	Калорийность-77	31-62
250/10	Рассольник "Ленинградский" с курой 250/10	Калорийность-168	54-29
110	Люля-кебаб из свинины и курицы	Калорийность-253	108-62
90	Котлета "Пожарская"	Калорийность-218	106-65
100	Рыба под сырной корочкой с овощами (горбуша б/г)	Калорийность-179	108-02
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	63-14
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	30-26
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-253	28-04
200	Каша гречневая рассыпчатая с маслм сливочным	Калорийность-368	32-72
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	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
100	Шаньга домашняя с картофелем (о. ч.)	Калорийность-258	32-73

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки -

мясные блюда -

мучные изделия -

Завпроизводством -

Челенасед

Бухгалтер-калькулятор -