



Меню Приятного аппетита!

10.09.2026

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

Завтрак 1-4 классы

150/60	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60	Калорийность-212	95-50
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-70
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-72
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-577	149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

120	Кура запеченная	Калорийность-271	114-56
180/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/50	Калорийность-236	41-90
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-68
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-771	176-94

Обед 5-11 классы

250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-144	41-80
120	Кура запеченная	Калорийность-271	114-56
180/60	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/60	Калорийность-238	47-04
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-68
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-99	3-72
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 111	265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

120	Кура запеченная	Калорийность-271	114-56
180/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/50	Калорийность-236	41-90
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-68
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-771	176-94

Обед для групп продленного дня

200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-127	34-60
90	Голубцы "Любительские" из филе куры	Калорийность-84	52-66
150	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	Калорийность-128	36-12
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-71
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-482	130-88

Полдник для групп продленного дня

75	Пирожки "Сладенькие"	Калорийность-248	38-99
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	11-01
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-449	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-127	34-60
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	96-14
150/40	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/40	Калорийность-197	35-32
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-68
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
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-885	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/60	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60	Калорийность-212	95-50
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-70
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-72
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-127	34-60
100	Кура запеченная 100	Калорийность-229	96-14
150/40	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/40	Калорийность-197	35-32
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-68
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
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-1 462	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 200/50	Калорийность-317	118-00
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-70
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-72
80	Батон витаминизированный*	Калорийность-230	10-52
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-144	41-80
120	Кура запеченная	Калорийность-271	114-56
180/60	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/60	Калорийность-238	47-04
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-68
120	Мандарины свежие"	Калорийность-48	39-74
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-99	3-72
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 874	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-144	41-80
120	Кура запеченная	Калорийность-271	114-56
180/60	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/60	Калорийность-238	47-04
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-68
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-99	3-72
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-1 111	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Мясоеда

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Г.А.Савельев



Меню Приятного аппетита!

10.09.2026

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

Свободный выбор

100	Салат из свежих огурцов, сладкого перца, зелени, масла	Калорийность-56	41-05
100	Салат из свежих помидоров с зеленью	Калорийность-157	39-92
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-144	40-88
90	Котлета "Пожарская"	Калорийность-218	106-65
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-56
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	56-44
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	30-12
150	Рис припущенный "Светофор"	Калорийность-186	25-61
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-253	28-04
200	Компот из свежих апельсинов	Калорийность-134	23-46
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
200	Чай пакетированный с сахаром и лимоном	Калорийность-59	11-40
200	Чай пакетированный без сахара		5-63
200	Чай пакетированный с сахаром	Калорийность-57	7-53
70	Булочка с сыром	Калорийность-241	37-15
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-26
130	Кура запеченная 130	Калорийность-292	124-73

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - *Г.А.Савельев*

Бухгалтер-калькулятор - _____