

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню

Приятного аппетита!

11.09.2026

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

Завтрак 1-4 классы

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	51-16
200	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом*	Калорийность-317	41-05
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80

Итого за Завтрак 1-4 классы Калорийность-708 149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Тефтели "Русские" из филе курицы и свинины	Калорийность-250	74-29
180/15	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-86
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
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-880 176-94

Обед 5-11 классы

250/10	Солянка по-студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	51-68
100	Тефтели "Русские" из филе курицы и свинины	Калорийность-250	74-29
180/15	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-86
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	36-71
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86

Итого за Обед 5-11 классы Калорийность-1 255 265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Тефтели "Русские" из филе курицы и свинины	Калорийность-250	74-29
180/15	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-86
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86

Итого за Комплекс 5-11 классы (№2) Калорийность-880 176-94

Обед для групп продленного дня

200/10	Солянка по-студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	45-45
60/30	Тефтели из свинины с красным соусом 60/30	Калорийность-206	41-93
150	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	Калорийность-128	36-00
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-632 130-88

Полдник для групп продленного дня

100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-12
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
150	Апельсин свежий	Калорийность-60	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-516	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	45-45
100	Тефтели " Русские " из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/20	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	49-74
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
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-1 034	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	51-16
200	Каша молочная "Ассорти" (рис,греча) с маслом*	Калорийность-317	41-05
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
200/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	45-45
100	Тефтели " Русские " из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/20	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	49-74
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
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-1 743	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

10/50	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-206	24-72
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	51-16
250	Каша молочная "Ассорти"(рис,греча) с маслом ***	Калорийность-346	46-55
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-77
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	51-68
100	Тефтели " Русские " из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/15	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-86
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	36-71
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-2 146	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	51-68
100	Тефтели " Русские " из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
180/15	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-86
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-88
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-12
140	Нектарины свежие	Калорийность-172	36-71
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-1 255	265-40



Меню Приятного аппетита!

11.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
Свободный выбор			
100	Салат из свежих огурцов с зеленью	Калорийность-77	39-09
100	Салат "Полонинский"	Калорийность-114	39-37
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	52-57
60/50	Тефтели " Русские " из говядины с соусом смет/томатным	Калорийность-128	67-20
100	Тефтели " Русские " из филе кури и свинины	Калорийность-250	74-29
90	Котлета "Пожарская"	Калорийность-218	106-65
90	Котлета "Пожарская"	Калорийность-218	106-65
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-56
105	Рыба тушеная с овощами (минтай п/ф) (о.ч.)	Калорийность-105	116-17
180	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	Калорийность-158	43-33
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	30-12
200	Булгур рассыпчатый	Калорийность-264	21-49
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-17
200	Чай пакетированный без сахара		5-63
200	Чай пакетированный с сахаром	Калорийность-57	7-53
200	Чай пакетированный с сахаром и лимоном	Калорийность-59	11-40
100	Булочка сдобная с помадой	Калорийность-339	41-29
100	Булочка сдобная с помадой	Калорийность-339	41-29
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-26

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки -

мясные блюда -

мучные изделия -

Завпроизводством -

Бухгалтер-калькулятор -

Телемакова