

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

21.09.2026

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

Завтрак 1-4 классы

15/20	Бутерброд с сыром на батоне	Калорийность-110	24-77
250	Каша молочная мультислаковая с маслом*	Калорийность-323	54-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	64-00
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-627	149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	118-53
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-21
140	Яблоко свежее	Калорийность-63	27-48
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)		Калорийность-706	176-94

Обед 5-11 классы

200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	37-00
275	Плов из филе индейки*	Калорийность-415	161-52
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-21
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	39-74
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-834	265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	118-53
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-21
140	Яблоко свежее	Калорийность-126	27-48
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)		Калорийность-769	176-94

Обед для групп продленного дня

200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	37-00
235	Плов из филе индейки	Калорийность-380	88-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-603	130-88

Полдник для групп продленного дня

100	Булочка ванильная глазированная	Калорийность-347	38-92
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-21
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-50
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-488	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	37-00
250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	118-53
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-21
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	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-879	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/20	Бутерброд с сыром на батоне	Калорийность-110	24-77
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-323	54-27
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	64-00
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	37-00
250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	118-53
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-21
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	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-1 506	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/10/40	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	Калорийность-243	46-25
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-323	54-27
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-13
90	Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке	Калорийность-90	64-00
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	42-43
275	Плов из филе индейки*	Калорийность-415	161-52
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-21
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	39-74
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 605	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

200/10	Суп из овощей со сметаной, курой	Калорийность-124	37-00
275	Плов из филе индейки*	Калорийность-415	161-52
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-21
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	39-74
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-834	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Генерал-майор



Приятного аппетита!

Стоимость
питания
(руб)

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

Свободный выбор

100	Салат из свежих огурцов с зеленью	Калорийность-77	39-14
100	Салат "Полонынский"	Калорийность-114	39-43
250/10	Суп из овощей со сметаной, курой 250/10	Калорийность-142	42-51
90	Котлета "Пожарская"	Калорийность-218	106-67
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
100	Филе куриное "Аппетитное"(п/ф филе)	Калорийность-146	105-87
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	56-44
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	30-23
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-151	16-47
250	Плов из филе индейки	Калорийность-415	118-73
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
200	Чай пакетированный без сахара		5-63
200	Чай пакетированный с сахаром	Калорийность-57	7-56
200	Чай пакетированный с сахаром и лимоном	Калорийность-59	11-42
200	Напиток ягодный из черной смородины	Калорийность-63	25-21
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-29
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	50-39

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - 13

Завпроизводством - Генерал

Бухгалтер-калькулятор - _____