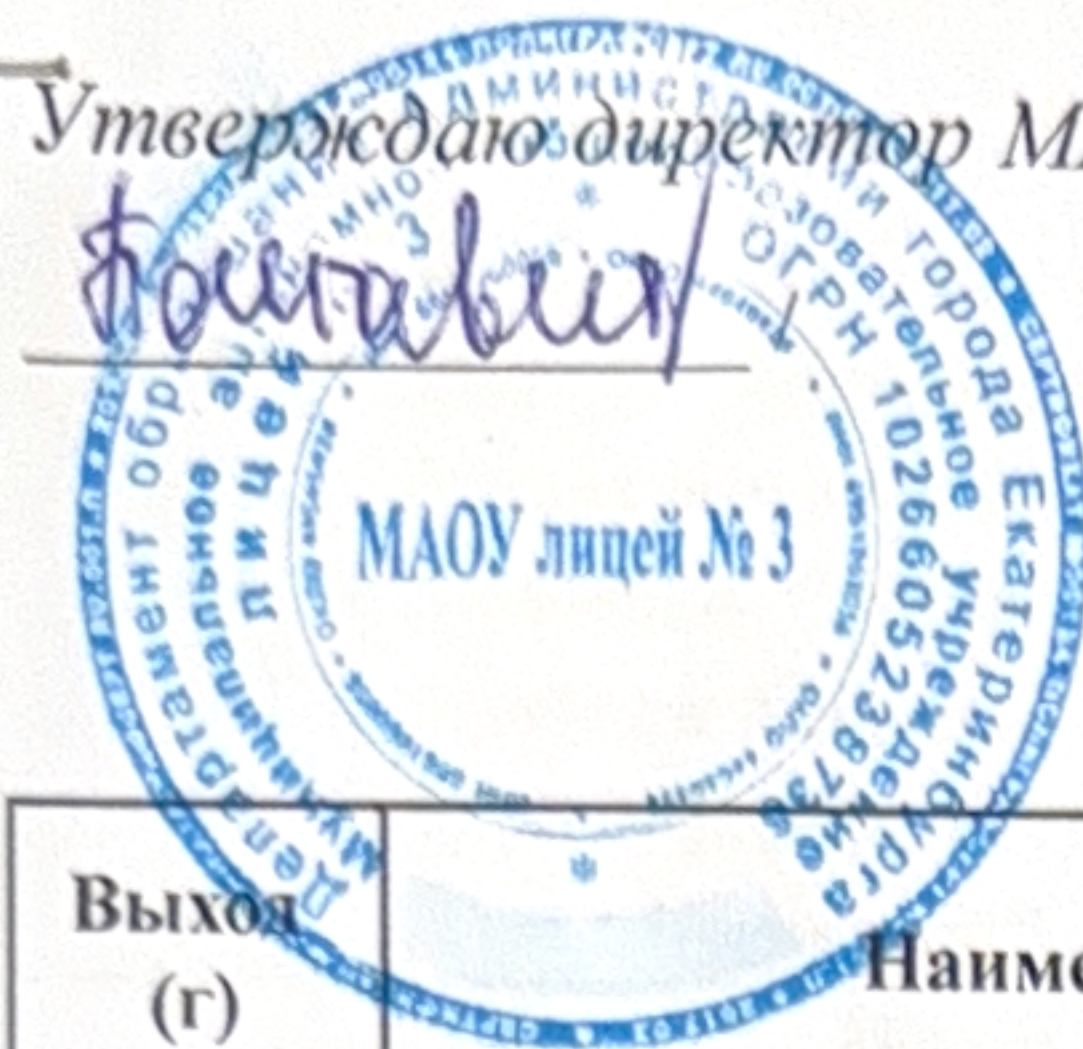




Меню Приятного аппетита!

15.09.2026

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

Завтрак 1-4 классы

10/20	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-93	17-81
200	Биолакт (в индивид. упаковке)	Калорийность-106	49-70
180	Макароны с сыром маслом 180	Калорийность-271	57-78
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-43
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы		Калорийность-619	149-52

Комплекс 5-11 классы (базовый)

100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	95-54
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	63-14
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-54
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-669	176-94

Обед 5-11 классы

250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	50-41
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	95-54
180/35	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/35 (о.ч)	Калорийность-163	62-07
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-54
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-12
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Обед 5-11 классы		Калорийность-1 066	265-40

Комплекс 5-11 классы (№2)

100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	95-54
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	63-14
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-54
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-669	176-94

Обед для групп продленного дня

200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	40-47
90	Голубцы "Любительские" (свинина, филе кури) с красным соусом	Калорийность-105	41-41
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	43-33
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-74
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
Итого за Обед для групп продленного дня		Калорийность-454	130-88

Полдник для групп продленного дня

100	Булочка ванильная глазированная	Калорийность-347	37-46
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-54
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня		Калорийность-555	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	40-47
90	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-230	85-02
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	43-33
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-54
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	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-932	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/20	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-93	17-81
200	Биолакт (в индивид. упаковке)	Калорийность-106	49-70
180	Макароны с сыром маслом 180	Калорийность-271	57-78
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-43
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	40-47
90	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-230	85-02
150	Картофельное пюре 150	Калорийность-141	43-33
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-54
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	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-1 550	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/50	Бутерброд с маслом (батон)	Калорийность-281	45-23
200	Биолакт (в индивид. упаковке)	Калорийность-106	49-70
180	Макароны с сыром маслом 180	Калорийность-271	57-78
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-43
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	50-41
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	95-54
180/35	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/35 (о.ч)	Калорийность-163	62-07
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-54
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-12
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)		Калорийность-1 872	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	50-41
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	95-54
180/35	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/35 (о.ч)	Калорийность-163	62-07
200	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	Калорийность-87	12-54
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-12
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)		Калорийность-1 066	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Сенасова

Утверждено: директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

15.09.2026

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

Свободный выбор

100	Салат из свежих огурцов с зеленью	Калорийность-77	39-02
100	Салат из свежих помидоров с зеленью	Калорийность-157	39-76
250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	50-41
90	Котлета "Пожарская"	Калорийность-218	106-62
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-53
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	56-44
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	30-06
200	Булгур рассыпчатый	Калорийность-264	21-44
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	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
75	Булочка с корицей	Калорийность-319	38-18

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____