



Меню Приятного аппетита!

16.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1-4 классы</u>			
15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	44-98
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-270	47-20
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-80
120	Мандарины свежие"	Калорийность-48	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
Итого за Завтрак 1-4 классы			Калорийность-612 149-52
<u>Комплекс 5-11 классы (базовый)</u>			
90	Стрипсы "Школьные".	Калорийность-213	109-17
180	Ризотто	Калорийность-232	47-25
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-80
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-671 176-94
<u>Обед 5-11 классы</u>			
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	55-24
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	122-92
180/30	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-236	56-31
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
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-894 265-40
<u>Комплекс 5-11 классы (№2)</u>			
90	Стрипсы "Школьные".	Калорийность-213	109-17
180	Ризотто	Калорийность-232	47-25
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-80
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-671 176-94
<u>Обед для групп продленного дня</u>			
200/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-193	44-75
235	Плов из филе кури 235	Калорийность-346	80-46
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-638 130-88
<u>Полдник для групп продленного дня</u>			
75	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-247	24-79
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
150	Апельсин свежий"	Калорийность-77	39-63
Итого за Полдник для групп продленного дня			Калорийность-423 89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-193	44-75
90	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-213	109-17
150/15	Ризотто /Огурец свежий	Калорийность-258	41-35
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
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-857	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	44-98
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-270	47-20
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-80
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
200/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-193	44-75
90	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-213	109-17
150/15	Ризотто /Огурец свежий	Калорийность-258	41-35
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
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-1 539	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	44-98
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-323	53-37
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-80
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	55-24
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	122-92
180/30	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-236	56-31
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
120	Яблоко свежее	Калорийность-54	23-18
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-1 612	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	55-24
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	122-92
180/30	Ризотто/Огурец свежий	Калорийность-236	56-31
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
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-894	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Лесенко

Утверждено: директор МАОУ Лицей №3



Меню Приятного аппетита!

16.09.2026

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	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	55-24
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	122-87
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-53
90	Котлета "Пожарская"	Калорийность-218	106-62
100	Филе куриное "Аппетитное"	Калорийность-200	106-89
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	56-44
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	30-06
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
70	Булочка с сыром	Калорийность-241	37-11
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-29
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	50-38

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____