Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

_____ /

Меню
Приятного аппетита!

21.09.2026

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*

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

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 - Семенова

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

/

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 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
	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