Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

/

Меню
Приятного аппетита!

24.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Свободный выбор		
100	*Салат из свежих огурцов с зеленью*	Калорийность-77	*39-14*
100	*Салат из свежих помидоров с зеленью*	Калорийность-157	*40-01*
250/10	*Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой*	Калорийность-144	*40-95*
90	*Котлета "Пожарская"*	Калорийность-218	*106-67*
90	*Котлеты «Полтавские»*	Калорийность-440	*110-58*
100	*Филе куриное "Аппетитное"*	Калорийность-200	*106-99*
200	*Картофель запеченный*	Калорийность-201	*56-44*
180	*Макаронные изделия отварные*	Калорийность-225	*24-59*
180	*Капуста тушеная (о. ч.)*	Калорийность-141	*30-23*
180	*Рис "Золотистый"*	Калорийность-233	*16-99*
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*
200/7	*Чай с лимоном (без сахара)*	Калорийность-2	*5-63*
200	*Компот из кураги*	Калорийность-121	*14-72*
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 - _____

47

76

(2 смена) Обед 1-4 классы

00/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-127	34-44
90	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-186	125-49
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-188	20-53
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	11-04
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
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-810	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/60	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60	Калорийность-212	93-34
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-67
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-11
60	Батон витаминизированный*	Калорийность-173	8-40
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-127	34-44
90	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-186	125-49
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-188	20-53
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	11-04
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
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-1 481	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 200/50	Калорийность-317	113-72
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-67
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-11
60	Батон витаминизированный*	Калорийность-173	8-40
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-144	41-44
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-203	151-88
180/20	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 180/20	Калорийность-230	31-63
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-72
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
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-1 702	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-144	41-44
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-203	151-88
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-72
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
	Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)	Калорийность-922	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

МАОУ лицей № 3

Меню
Приятного аппетита!

24.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1-4 классы		
150/60	Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60	Калорийность-212	93-34
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-67
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-11
60	Батон витаминизированный*	Калорийность-173	8-40
	Итого за Завтрак 1-4 классы	Калорийность-671	149-52
	Комплекс 5-11 классы (базовый)		
90	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-186	125-49
180/25	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/25	Калорийность-229	32-94
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-72
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-628	176-94
	Обед 5-11 классы		
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-144	41-44
110	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-203	151-88
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-225	24-59
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-72
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
	Итого за Обед 5-11 классы	Калорийность-922	265-40
	Комплекс 5-11 классы (№2)		
90	Наггетсы куриные п/ф	Калорийность-186	125-49
180/25	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/25	Калорийность-229	32-94
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-72
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-628	176-94
	Обед для групп продленного дня		
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой	Калорийность-127	34-44
90	Голубцы "Любительские" из филе куры	Калорийность-84	52-87
150	Картофель пикантный запеченный по-домашнему.	Калорийность-128	36-10
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
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-482	130-88
	Полдник для групп продленного дня		
100	Манник "Тигренок"	Калорийность-383	35-28
200	Компот из кураги	Калорийность-121	14-72
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
	Итого за Полдник для групп продленного дня	Калорийность-624	89-63