Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

/

МАОУ лицей № 3

Меню
Приятного аппетита!

23.09.2026

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
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-19
90	Котлета "Пожарская"	Калорийность-218	106-67
90	Котлеты «Полтавские»	Калорийность-440	110-58
200	Картофель запеченный	Калорийность-201	56-44
180	Капуста тушеная (о. ч.)	Калорийность-141	30-23
180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	Калорийность-350	25-13
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
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	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-74
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-29
70	Булочка с сыром	Калорийность-241	37-19
250/20	Суп-пюре гороховый с гренками 250/20	Калорийность-201	39-23

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Чесноева

Бухгалтер-калькулятор - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

0/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-201	47-13
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-05
150/30	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 150/30	Калорийность-298	32-16
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 1-4 классы	Калорийность-1 199	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/40	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-201	34-31
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
250	Каша молочная ячневая с масломи сливочным***	Калорийность-352	43-01
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-55
200/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-201	47-13
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-05
150/30	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 150/30	Калорийность-298	32-16
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 Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)	Калорийность-2 007	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

10/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	35-97
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
250	Каша молочная ячневая с масломи сливочным***	Калорийность-352	43-01
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-55
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
250/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-244	56-20
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-05
180/60	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/60	Калорийность-358	45-41
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-11
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-99	3-72
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
	Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	Калорийность-2 353	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-244	56-20
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-05
180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	Калорийность-350	25-03
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-11
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80
	Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)	Калорийность-1 491	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

45
44

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

_____ /Генрихсен/

МАОУ лицей № 3

Меню
Приятного аппетита!

23.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1-4 классы		
20/40	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-201	34-31
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	50-65
250	Каша молочная ячневая с масломи сливочным***	Калорийность-352	43-01
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-55
	Итого за Завтрак 1-4 классы	Калорийность-808	149-52
	Комплекс 5-11 классы (базовый)		
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-05
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/20	Калорийность-353	31-96
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 Комплекс 5-11 классы (базовый)	Калорийность-1 053	176-94
	Обед 5-11 классы		
250/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-244	56-20
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-05
180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	Калорийность-350	25-03
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-11
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80
	Итого за Обед 5-11 классы	Калорийность-1 491	265-40
	Комплекс 5-11 классы (№2)		
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	114-05
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/20	Калорийность-353	31-96
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 Комплекс 5-11 классы (№2)	Калорийность-1 053	176-94
	Обед для групп продленного дня		
200/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-201	47-13
70	Гуляш из свинины 70	Калорийность-210	51-66
180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	Калорийность-350	25-03
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-13
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
	Итого за Обед для групп продленного дня	Калорийность-861	130-88
	Полдник для групп продленного дня		
75	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-247	24-79
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	39-63
	Итого за Полдник для групп продленного дня	Калорийность-531	89-63