Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

/

МАОУ лицей № 3

Меню
Приятного аппетита!

30.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Свободный выбор		
100	Салат из свежих огурцов с маслом	Калорийность-151	29-96
100	Салат из свежих помидоров 100	Калорийность-70	31-90
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	55-18
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	29-62
150	Рис припущенный	Калорийность-195	14-16
200	Напиток "Здоровье" из черной смородины и яблок	Калорийность-66	11-90
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
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 - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп сливочный с курой,гренками	Калорийность-193	44-71
90	Стрипсы "Школьные" .	Калорийность-213	109-20
150/50	Ризотто "Полезное"/Огурец свежий 150/50	Калорийность-238	52-74
200	Напиток "Здоровье" из черной смородины и яблок	Калорийность-66	11-90
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-874	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	44-99
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-270	47-24
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-75
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
200/10	Суп сливочный с курой,гренками	Калорийность-193	44-71
90	Стрипсы "Школьные" .	Калорийность-213	109-20
150/50	Ризотто "Полезное"/Огурец свежий 150/50	Калорийность-238	52-74
200	Напиток "Здоровье" из черной смородины и яблок	Калорийность-66	11-90
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-1 557	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	44-99
250	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-323	53-15
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-75
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	55-18
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	122-95
180/20	Ризотто "Полезное"/ Огурец свежий	Калорийность-235	52-05
200	Напиток "Здоровье" из черной смородины и яблок	Калорийность-66	11-90
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	43-77
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
	Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	Калорийность-1 794	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	55-18
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	122-95
180	Ризотто "Полезное"	Калорийность-232	46-39
200	Напиток "Здоровье" из черной смородины и яблок	Калорийность-66	11-90
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
	Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)	Калорийность-890	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Пеленаева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

/

Меню
Приятного аппетита!

30.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1-4 классы		
15/18/20	Бутерброд с маслом, джемом на батоне (15/18/20)	Калорийность-179	44-99
200	Каша молочная мультизлаковая с маслом*	Калорийность-270	47-24
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-75
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
	Итого за Завтрак 1-4 классы	Калорийность-683	149-52
	Комплекс 5-11 классы (базовый)		
90	Стрипсы "Школьные" .	Калорийность-213	109-20
180/20	Ризотто "Полезное"/ Огурец свежий	Калорийность-235	52-05
200	Напиток "Здоровье" из черной смородины и яблок	Калорийность-66	11-90
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-607	176-94
	Обед 5-11 классы		
250/10	Суп сливочный с курой, гренками	Калорийность-162	55-18
100	Стрипсы "Школьные"	Калорийность-233	122-95
180	Ризотто "Полезное"	Калорийность-232	46-39
200	Напиток "Здоровье" из черной смородины и яблок	Калорийность-66	11-90
130	Яблоко свежее	Калорийность-78	25-12
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
	Итого за Обед 5-11 классы	Калорийность-890	265-40
	Комплекс 5-11 классы (№2)		
90	Стрипсы "Школьные" .	Калорийность-213	109-20
180/20	Ризотто "Полезное"/ Огурец свежий	Калорийность-235	52-05
200	Напиток "Здоровье" из черной смородины и яблок	Калорийность-66	11-90
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-607	176-94
	Обед для групп продленного дня		
200/10	Суп сливочный с курой,гренками	Калорийность-193	44-71
235	Плов из филе куры 235	Калорийность-346	80-56
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-638	130-88
	Полдник для групп продленного дня		
100	Булочка домашняя	Калорийность-378	38-10
200	Напиток "Здоровье" из черной смородины и яблок	Калорийность-66	11-90
150	Апельсин свежий	Калорийность-60	39-63
	Итого за Полдник для групп продленного дня	Калорийность-504	89-63