Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

/

Меню
Приятного аппетита!

29.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Свободный выбор		
100	*Салат из свежих огурцов с зеленью*	Калорийность-77	*37-07*
100	*Салат из свежих помидоров с зеленью*	Калорийность-157	*40-01*
250/10	*Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой*	Калорийность-127	*50-35*
90	*Котлета "Пожарская"*	Калорийность-218	*106-67*
90	*Котлеты «Полтавские»*	Калорийность-440	*110-58*
200	*Картофель запеченный*	Калорийность-201	*56-44*
180	*Макаронные изделия отварные*	Калорийность-225	*24-59*
180	*Капуста тушеная (о. ч.)*	Калорийность-141	*29-62*
200	*Компот из смеси сухофруктов*	Калорийность-116	*7-77*
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*
100	*Чай пакетированный с сахаром и лимоном*	Калорийность-59	*11-42*
75	*Булочка домашняя*	Калорийность-378	*38-29*
	Булочка с корицей	Калорийность-319	*38-18*

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Чеснасова

Бухгалтер-калькулятор - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

00/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	40-45
90	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-230	85-71
170	Картофельное пюре**	Калорийность-169	47-43
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-77
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
			224-27
	Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы	Калорийность-988	

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/20	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-93	17-81
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	52-00
180	Макароны с сыром маслом 180	Калорийность-271	58-16
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-55
200/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.	Калорийность-110	40-45
90	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-230	85-71
170	Картофельное пюре**	Калорийность-169	47-43
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-77
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
			373-79
	Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)	Калорийность-1 606	

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/30	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-236	43-30
200	Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)	Калорийность-158	52-00
180	Макароны с сыром маслом 180	Калорийность-271	58-16
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-55
250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	50-35
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	95-51
200/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/40 (о.ч.)	Калорийность-204	68-86
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-77
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-12
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
			442-34
	Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	Калорийность-1 896	

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой	Калорийность-127	50-35
100	Котлеты домашние запеченные	Калорийность-254	95-51
200/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/40 (о.ч.)	Калорийность-204	68-86
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-77
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-12
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-1 063	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Семенаева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

МАОУ лицей № 3

Меню
Приятного аппетита!

29.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1-4 классы		***17-81***
10/20	***Бутерброд с сыром (батон)***	Калорийность-93	***52-00***
200	***Йогурт питьевой (в индивид. упаковке)***	Калорийность-158	***58-16***
180	***Макароны с сыром маслом 180***	Калорийность-271	***21-55***
200	***Какао с витамином С "Витошка"***	Калорийность-97	***149-52***
	Итого за Завтрак 1-4 классы	Калорийность-618	
	Комплекс 5-11 классы (базовый)		***95-51***
100	***Котлеты домашние запеченные***	Калорийность-254	***67-94***
180/50	***Картофельное пюре/Помидор свежий 180/50 (о.ч)***	Калорийность-163	***7-77***
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Калорийность-116	***3-86***
40	***Хлеб "Крестьянский" с Валетек.***	Калорийность-119	***1-86***
20	***Хлеб "Чусовской" с йодоказеином***	Калорийность-45	***176-94***
	Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)	Калорийность-697	
	Обед 5-11 классы		***50-35***
250/10	***Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой***	Калорийность-127	***95-51***
100	***Котлеты домашние запеченные***	Калорийность-254	***68-86***
200/40	***Картофельное пюре/Помидор свежий 200/40 (о.ч.)***	Калорийность-204	***7-77***
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Калорийность-116	***39-12***
50	***Слойка с Малиной 50 (ПФ)***	Калорийность-271	***1-93***
20	***Хлеб "Крестьянский" с Валетек***	Калорийность-48	***1-86***
20	***Хлеб "Чусовской" с йодоказеином***	Калорийность-45	***265-40***
	Итого за Обед 5-11 классы	Калорийность-1 063	
	Комплекс 5-11 классы (№2)		***95-51***
100	***Котлеты домашние запеченные***	Калорийность-254	***67-94***
180/50	***Картофельное пюре/Помидор свежий 180/50 (о.ч)***	Калорийность-163	***7-77***
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Калорийность-116	***3-86***
40	***Хлеб "Крестьянский" с Валетек.***	Калорийность-119	***1-86***
20	***Хлеб "Чусовской" с йодоказеином***	Калорийность-45	***176-94***
	Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)	Калорийность-697	
	Обед для групп продленного дня		***40-45***
200/10	***Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой.***	Калорийность-110	***41-48***
90	***Голубцы "Любительские" (свинина,филе куры) с красным соусом***	Калорийность-105	***43-34***
150	***Картофельное пюре 150***	Калорийность-141	***3-68***
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-51	***1-93***
20	***Хлеб "Крестьянский" с Валетек***	Калорийность-48	***130-88***
	Итого за Обед для групп продленного дня	Калорийность-454	
	Полдник для групп продленного дня		***42-23***
100	***Манник с маком***	Калорийность-403	***7-77***
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Калорийность-116	***39-63***
150	***Апельсин свежий***	Калорийность-60	***89-63***
	Итого за Полдник для групп продленного дня	Калорийность-578	