*Утверждаю директор МАОУ Лицей №3*

_____ /

# *Меню*
# *Приятного аппетита!*

***28.09.2026***

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Свободный выбор*** | | ***39-14*** |
| ***100*** | ***Салат из свежих огурцов с зеленью*** | Калорийность-77 | ***40-01*** |
| ***100*** | ***Салат из свежих помидоров с зеленью*** | Калорийность-157 | ***43-46*** |
| ***250/10*** | ***Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)*** | Калорийность-141 | ***126-58*** |
| ***50/50*** | ***Бефстроганов из филе индейки 100*** | Калорийность-248 | ***106-67*** |
| ***90*** | ***Котлета "Пожарская"*** | Калорийность-218 | ***110-58*** |
| ***90*** | ***Котлеты «Полтавские»*** | Калорийность-440 | ***56-44*** |
| ***200*** | ***Картофель запеченный*** | Калорийность-201 | ***24-59*** |
| ***180*** | ***Макаронные изделия отварные*** | Калорийность-225 | ***26-69*** |
| ***200*** | ***Каша гречневая рассыпчатая 200*** | Калорийность-386 | ***12-40*** |
| ***200*** | ***Кисель "Витошка"*** | Калорийность-95 | ***35-74*** |
| ***200*** | ***Сок фруктовый 0,2*** | Калорийность-76 | ***5-63*** |
| ***200*** | ***Чай пакетированный без сахара*** | | ***7-56*** |
| ***200*** | ***Чай пакетированный с сахаром*** | Калорийность-57 | ***11-42*** |
| ***200*** | ***Чай пакетированный с сахаром и лимоном*** | Калорийность-59 | ***38-29*** |
| ***100*** | ***Булочка домашняя*** | Калорийность-378 | ***50-39*** |
| ***100*** | ***Булочка с корицей*** | Калорийность-416 | |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

## (2 смена) Обед 1-4 классы

| | | | |
|---|---|---|---|
| 0/10 | Суп картофельный с горохом, курой | Калорийность-150 | 35-55 |
| 0/50 | Бефстроганов из филе индейки 100 | Калорийность-248 | 126-39 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-293 | 21-02 |
| 200 | Кисель "Витошка" | Калорийность-95 | 12-40 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-117 | 25-12 |
| 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-996 | |

## Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 20/20 | Бутерброд с сыром (батон) | Калорийность-128 | 31-45 |
| 200 | Каша молочная рисовая с маслом*** | Калорийность-357 | 42-15 |
| 200 | Чай лимонный с сахаром* | Калорийность-53 | 7-55 |
| 90 | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке | Калорийность-90 | 65-57 |
| 20 | Батон витаминизированный 20 | Калорийность-52 | 2-80 |
| 200/10 | Суп картофельный с горохом, курой | Калорийность-150 | 35-55 |
| 50/50 | Бефстроганов из филе индейки 100 | Калорийность-248 | 126-39 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-293 | 21-02 |
| 200 | Кисель "Витошка" | Калорийность-95 | 12-40 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-117 | 25-12 |
| 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-1 676 | |

## Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15/10/40 | Бутерброд с сыром, маслом (батон) | Калорийность-243 | 45-60 |
| 250 | Каша молочная рисовая с маслом**** | Калорийность-412 | 48-12 |
| 200 | Чай лимонный с сахаром* | Калорийность-53 | 7-55 |
| 90 | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке | Калорийность-90 | 65-57 |
| 20 | Батон витаминизированный 20 | Калорийность-52 | 2-80 |
| 250/10 | Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч) | Калорийность-141 | 43-38 |
| 50/50 | Бефстроганов из филе индейки 100 | Калорийность-248 | 126-39 |
| 180/20 | Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/20 | Калорийность-353 | 32-43 |
| 200 | Кисель "Витошка" | Калорийность-95 | 12-40 |
| 210 | Апельсин свежий" | Калорийность-107 | 54-31 |
| 20 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-48 | 1-93 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-86 |
| | | | 442-34 |
| | Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | Калорийность-1 887 | |

## (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 250/10 | Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч) | Калорийность-141 | 43-38 |
| 50/50 | Бефстроганов из филе индейки 100 | Калорийность-248 | 126-39 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-350 | 25-13 |
| 200 | Кисель "Витошка" | Калорийность-95 | 12-40 |
| 210 | Апельсин свежий" | Калорийность-107 | 54-31 |
| 20 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-48 | 1-93 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-86 |
| | | | 265-40 |
| | Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый) | Калорийность-1 034 | |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Мееееева

Бухгалтер-калькулятор - _____

*Утверждаю директор МАОУ Лицей №3*

*Меню*

***Приятного аппетита!***

***28.09.2026***

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак 1-4 классы*** | | |
| *20/20* | *Бутерброд с сыром (батон)* | Калорийность-128 | *31-45* |
| *200* | *Каша молочная рисовая с маслом**** | Калорийность-357 | *42-15* |
| *200* | *Чай лимонный с сахаром** | Калорийность-53 | *7-55* |
| *90* | *Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке* | Калорийность-90 | *65-57* |
| *20* | *Батон витаминизированный 20* | Калорийность-52 | *2-80* |
| | **Итого за Завтрак 1-4 классы** | Калорийность-681 | *149-52* |
| | ***Комплекс 5-11 классы (базовый)*** | | |
| *50/50* | *Бефстроганов из филе индейки 100* | Калорийность-248 | *126-39* |
| *180/20* | *Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/20* | Калорийность-353 | *32-43* |
| *200* | *Кисель "Витошка"* | Калорийность-95 | *12-40* |
| *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-860 | *176-94* |
| | ***Обед 5-11 классы*** | | |
| *250/10* | *Суп картофельный с горохом, курой*(о.ч)* | Калорийность-141 | *43-38* |
| *50/50* | *Бефстроганов из филе индейки 100* | Калорийность-248 | *126-39* |
| *180* | *Каша гречневая рассыпчатая* | Калорийность-350 | *25-13* |
| *200* | *Кисель "Витошка"* | Калорийность-95 | *12-40* |
| *210* | *Апельсин свежий"* | Калорийность-107 | *54-31* |
| *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-1 034 | *265-40* |
| | ***Комплекс 5-11 классы (№2)*** | | |
| *50/50* | *Бефстроганов из филе индейки 100* | Калорийность-248 | *126-39* |
| *180/20* | *Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/20* | Калорийность-353 | *32-43* |
| *200* | *Кисель "Витошка"* | Калорийность-95 | *12-40* |
| *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-860 | *176-94* |
| | ***Обед для групп продленного дня*** | | |
| *200/10* | *Суп картофельный с горохом, курой* | Калорийность-150 | *35-55* |
| *90* | *Тефтели из филе куры и свинины 90* | Калорийность-240 | *65-54* |
| *170* | *Каша гречневая рассыпчатая 170* | Калорийность-295 | *24-18* |
| *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-784 | *130-88* |
| | ***Полдник для групп продленного дня*** | | |
| *100* | *Шаньга с сыром* | Калорийность-339 | *42-45* |
| *200* | *Чай лимонный с сахаром** | Калорийность-53 | *7-55* |
| *120* | *Мандарины свежие* | Калорийность-119 | *39-63* |
| | **Итого за Полдник для групп продленного дня** | Калорийность-511 | *89-63* |

50