Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

МАОУ лицей № 3

Меню
Приятного аппетита!

25.09.2026

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	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	52-68
100	Тефтели " Русские " из филе куры и свинины	Калорийность-250	74-34
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	30-23
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
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
100	Булочка с корицей	Калорийность-416	50-39

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Чесноева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Полдник для групп продленного дня

75	Булочка с корицей	Калорийность-319	38-09
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
150	Апельсин свежий	Калорийность-60	39-63
	Итого за Полдник для групп продленного дня	Калорийность-458	89-63

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	45-40
100	Тефтели " Русские " из филе куры и свинины	Калорийность-250	74-21
150/40	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий 150/40	Калорийность-128	49-85
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-11
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-1 001	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

200	Биолакт (в индивид. упаковке)	Калорийность-106	50-00
200	Каша молочная "Ассорти" (рис,греча) с маслом*	Калорийность-317	42-23
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-75
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
210	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	45-40
100	Тефтели " Русские " из филе куры и свинины	Калорийность-250	74-21
150/40	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий 150/40	Калорийность-128	49-85
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-11
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-1 723	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200	Биолакт (в индивид. упаковке)	Калорийность-106	50-00
250	Каша молочная "Ассорти"(рис,греча) с маслом ***	Калорийность-346	47-77
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-75
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-11
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	52-51
100	Тефтели " Русские " из филе куры и свинины	Калорийность-250	74-21
180/50	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий 180/50	Калорийность-162	61-83
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-11
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	39-74
60	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-143	5-80
	Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	Калорийность-2 102	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	52-51
100	Тефтели " Русские " из филе куры и свинины	Калорийность-250	74-21
180	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	Калорийность-158	44-06
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-11
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	39-74
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
	Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)	Калорийность-1 263	265-40

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

/

МАОУ лицей № 3

Меню
Приятного аппетита!

25.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1-4 классы		
200	Биолакт (в индивид. упаковке)	Калорийность-106	50-00
200	Каша молочная "Ассорти" (рис,греча) с маслом*	Калорийность-317	42-23
200	Чай черный с вишней	Калорийность-62	14-75
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	39-74
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
	Итого за Завтрак 1-4 классы	Калорийность-722	149-52
	Комплекс 5-11 классы (базовый)		
100	Тефтели " Русские " из филе куры и свинины	Калорийность-250	74-21
180/15	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-92
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-11
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-880	176-94
	Обед 5-11 классы		
250/10	Солянка по - студенчески со сметаной, курой	Калорийность-177	52-51
100	Тефтели " Русские " из филе куры и свинины	Калорийность-250	74-21
180	Картофель пикантный запеченный по-домашнему	Калорийность-158	44-06
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-11
150	Нектарины свежие	Калорийность-184	39-74
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
	Итого за Обед 5-11 классы	Калорийность-1 263	265-40
	Комплекс 5-11 классы (№2)		
100	Тефтели " Русские " из филе куры и свинины	Калорийность-250	74-21
180/15	Картофель пикантный запеченный по-домашнему/Огурец свежий	Калорийность-162	47-92
200	Напиток из шиповника	Калорийность-79	11-91
50	Слойка с Яблоком 50 (ПФ)	Калорийность-297	39-11
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-880	176-94
	Обед для групп продленного дня		
210	Солянка по - студенчески со сметаной, курой.	Калорийность-154	45-40
80	Тефтели " Русские" из филе куры и свинины 80	Калорийность-226	59-34
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-188	20-53
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-667	130-88