Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

/

МАОУ лицей № 3

Меню
Приятного аппетита!

22.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Свободный выбор		
100	*Салат из свежих помидоров с зеленью*	Калорийность-157	*40-01*
100	*Салат из свежих огурцов с зеленью*	Калорийность-77	*39-14*
250/10	*Суп- лапша на куринном бульоне с курой*	Калорийность-142	*40-36*
90	*Котлета "Пожарская"*	Калорийность-218	*106-67*
90	*Котлеты «Полтавские»*	Калорийность-440	*110-58*
125	*Рыба минтай, запеченая в омлете (п/ф)*	Калорийность-123	*120-21*
100	*Филе куриное "Аппетитное"*	Калорийность-200	*106-99*
180	*Картофельное пюре с маслом сливочным*	Калорийность-159	*49-53*
180	*Макаронные изделия отварные*	Калорийность-225	*24-59*
180	*Капуста тушеная (о. ч.)*	Калорийность-141	*30-23*
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*
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 - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

200/10	Суп- лапша на куринном бульоне	Калорийность-116	35-64
120	Котлета рыбная из филе минтая	Калорийность-180	91-39
160	Картофельное пюре (160)	Калорийность-162	46-57
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-77
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	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-936**	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/20	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-132	22-55
100/30	Пудинг творожный с молоком сгущенным.	Калорийность-312	90-06
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-13
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
200/10	Суп- лапша на куринном бульоне	Калорийность-116	35-64
120	Котлета рыбная из филе минтая	Калорийность-180	91-39
160	Картофельное пюре (160)	Калорийность-162	46-57
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-77
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	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-1 620**	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/10/40	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	49-97
100/30	Пудинг творожный с молоком сгущенным.	Калорийность-312	90-06
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-13
150	Яблоко свежее	Калорийность-90	28-98
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-80
250/10	Суп- лапша на куринном бульоне с курой	Калорийность-142	40-31
120	Котлета рыбная из филе минтая	Калорийность-180	91-39
200/60	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/60 (о.ч.)	Калорийность-204	79-24
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-77
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-11
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-99	3-72
	Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	**Калорийность-1 803**	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп- лапша на куринном бульоне с курой	Калорийность-142	40-31
120	Котлета рыбная из филе минтая	Калорийность-180	91-39
200/60	Картофельное пюре/Помидор свежий 200/60 (о.ч.)	Калорийность-204	79-24
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116	7-77
50	Слойка с Малиной 50 (ПФ)	Калорийность-271	39-11
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
40	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-99	3-72
	Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)	**Калорийность-1 130**	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

_____ /

Меню
Приятного аппетита!

22.09.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1-4 классы		
10/20	*Бутерброд с маслом на батоне*	Калорийность-132	*22-55*
100/30	*Пудинг творожный с молоком сгущенным.*	Калорийность-312	*90-06*
200	*Чай лимонный с сахаром*	Калорийность-52	*5-13*
150	*Яблоко свежее*	Калорийность-90	*28-98*
20	*Батон витаминизированный 20*	Калорийность-52	*2-80*
	Итого за Завтрак 1-4 классы	Калорийность-639	*149-52*
	Комплекс 5-11 классы (базовый)		
120	*Котлета рыбная из филе минтая*	Калорийность-180	*91-39*
200/50	*Картофельное пюре/Помидор свежий 200/50 (о.ч.)*	Калорийность-204	*73-99*
200	*Компот из смеси сухофруктов*	Калорийность-116	*7-77*
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-592	*176-94*
	Обед 5-11 классы		
250/10	*Суп- лапша на куринном бульоне с курой*	Калорийность-142	*40-31*
120	*Котлета рыбная из филе минтая*	Калорийность-180	*91-39*
200/60	*Картофельное пюре/Помидор свежий 200/60 (о.ч.)*	Калорийность-204	*79-24*
200	*Компот из смеси сухофруктов*	Калорийность-116	*7-77*
50	*Слойка с Малиной 50 (ПФ)*	Калорийность-271	*39-11*
40	*Хлеб "Крестьянский" с Валетек.*	Калорийность-119	*3-86*
40	*Хлеб "Чусовской" с йодоказеином*	Калорийность-99	*3-72*
	Итого за Обед 5-11 классы	Калорийность-1 130	*265-40*
	Комплекс 5-11 классы (№2)		
120	*Котлета рыбная из филе минтая*	Калорийность-180	*91-39*
200/50	*Картофельное пюре/Помидор свежий 200/50 (о.ч.)*	Калорийность-204	*73-99*
200	*Компот из смеси сухофруктов*	Калорийность-116	*7-77*
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-592	*176-94*
	Обед для групп продленного дня		
200/10	*Суп- лапша на куринном бульоне*	Калорийность-116	*35-64*
70	*Суфле рыбное "Витаминка" из минтая (п/ф) 70*	Калорийность-104	*52-58*
130	*Картофельное пюре **	Калорийность-121	*37-05*
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-440	*130-88*
	Полдник для групп продленного дня		
100	*Булочка сдобная с помадой*	Калорийность-339	*42-23*
200	*Компот из смеси сухофруктов*	Калорийность-116	*7-77*
150	*Апельсин свежий*	Калорийность-60	*39-63*
	Итого за Полдник для групп продленного дня	Калорийность-515	*89-63*