

Утверждаю: *Ген. директор* 19.04.09 Лицей №3

Ген. директор

МАОУ лицей №3

Приятно

Выход (г)

Наименование блюда

01.10.2026

Свободный выбор

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда -

мучные изделия - 10

Завпроизводством - Меняева

Бухгалтер-калькулятор - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	40-02
100	Люля-кебаб из свинины и филе кури	Калорийность-231	99-17
50/20	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/20	Калорийность-192	27-10
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
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-895

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

150/60	Омлет натуральный/Помидор свежий 150/60	Калорийность-240	96-00
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-67
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-25
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	40-02
100	Люля-кебаб из свинины и филе кури	Калорийность-231	99-17
150/20	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 150/20	Калорийность-192	27-10
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
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-1 500

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

200/50	Омлет натуральный/Огурец свежий 200/50	Калорийность-317	111-84
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-13
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-25
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	51-63
100	Люля-кебаб из свинины и филе кури	Калорийность-231	99-17
200/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 200/50	Калорийность-264	46-35
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
200	Апельсин свежий	Калорийность-102	52-44
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86

Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) Калорийность-1 694

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	51-63
100	Люля-кебаб из свинины и филе кури	Калорийность-231	99-17
200/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 200/50	Калорийность-264	46-35
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-25
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-1 073

Блюда готовят повара:

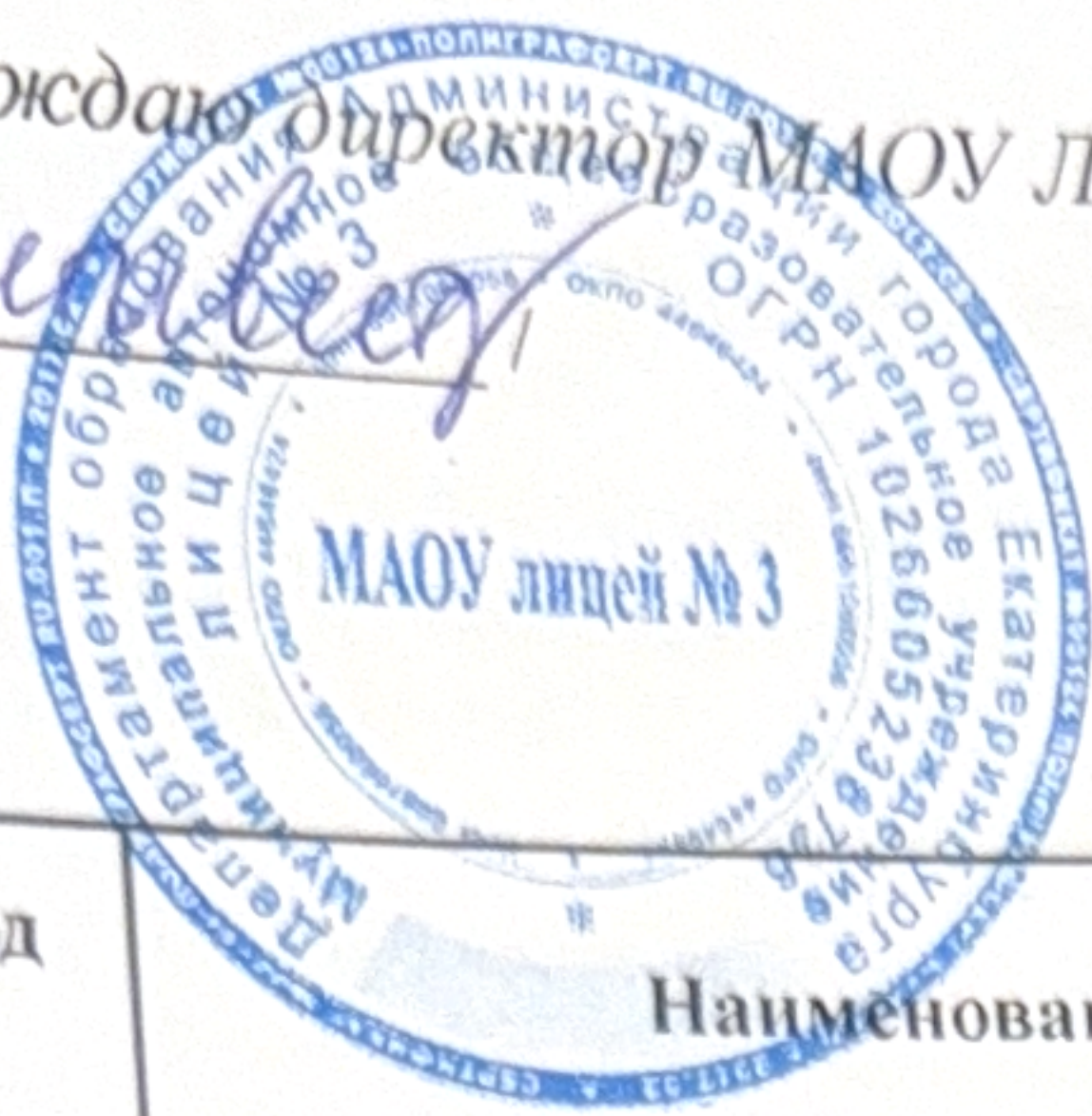
супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Меню



Меню Приятного аппетита!

01.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---------------------	-------------------------------

Завтрак 1-4 классы

150/60	Омлет натуральный/Помидор свежий 150/60	Калорийность-240	96-00
200	Чай с шиповником и сахаром	Калорийность-68	8-67
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-25
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60

Итого за Завтрак 1-4 классы Калорийность-605

Комплекс 5-11 классы (базовый)

90	Люля-кебаб из свинины и филе кури.	Калорийность-210	88-99
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-253	28-04
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
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-861

Обед 5-11 классы

250/10	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 250/10	Калорийность-168	51-63
100	Люля-кебаб из свинины и филе кури	Калорийность-231	99-17
200/50	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий 200/50	Калорийность-264	46-35
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
60	Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)	Калорийность-218	39-25
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-1 073

Комплекс 5-11 классы (№2)

90	Люля-кебаб из свинины и филе кури.	Калорийность-210	88-99
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-253	28-04
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
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-861

Обед для групп продленного дня

210	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой 200/10	Калорийность-145	40-02
80/20	Котлета из филе кури с красным соусом 80/20	Калорийность-193	68-78
120	Макаронные изделия отварные	Калорийность-151	16-47
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-588

Полдник для групп продленного дня

75	Булочка ванильная глазированная	Калорийность-254	24-79
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	39-63

Итого за Полдник для групп продленного дня Калорийность-472