Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Богданов

/

МАОУ лицей № 3

Меню
Приятного аппетита!

02.10.2026

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	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/10	Калорийность-125	38-13
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	112-63
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	Каша гречневая рассыпчатая 200	Калорийность-386	26-69
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	10-71
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
75	Булочка с корицей	Калорийность-319	38-18

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Чеснокова

Бухгалтер-калькулятор - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

0/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	Калорийность-105	31-77
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	112-63
50/30	Булгур рассыпчатый/ Огурец свежий	Калорийность-191	26-25
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	10-71
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	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 1-4 классы	Калорийность-895	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

125	Йогурт фруктовый	Калорийность-150	39-48
200	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом***	Калорийность-302	42-24
200	Чай лимонный с сахаром*	Калорийность-53	7-55
180	Груша свежая	Калорийность-76	54-65
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
200/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10	Калорийность-105	31-77
100	Индейка по-мексикански.	Калорийность-169	112-63
150/30	Булгур рассыпчатый/ Огурец свежий	Калорийность-191	26-25
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	10-71
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
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-1 554	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

125	Йогурт фруктовый	Калорийность-150	39-48
250	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом ***	Калорийность-364	48-20
200	Чай лимонный с сахаром*	Калорийность-53	7-55
180	Груша свежая	Калорийность-76	54-65
40	Батон витаминизированный 40	Калорийность-79	5-60
250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/10	Калорийность-125	38-61
110	Индейка по-мексикански*	Калорийность-169	123-36
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-220	47-88
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-76	35-96
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	1-93
	Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	Калорийность-1 613	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/10	Калорийность-125	38-61
110	Индейка по-мексикански*	Калорийность-169	123-36
180/50	Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50	Калорийность-220	47-88
200	Напиток из кураги	Калорийность-82	10-71
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	3-86
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-86
	Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)	Калорийность-1 014	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Шевченко _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю: директор МАОУ Лицей №3

/

Меню
Приятного аппетита!

02.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1-4 классы		***39-48***
125	***Йогурт фруктовый***	Калорийность-150	***42-24***
200	***Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом******	Калорийность-302	***7-55***
200	***Чай лимонный с сахаром****	Калорийность-53	***54-65***
180	***Груша свежая***	Калорийность-76	***5-60***
40	***Батон витаминизированный 40***	Калорийность-79	***149-52***
	Итого за Завтрак 1-4 классы	Калорийность-659	
	Комплекс 5-11 классы (базовый)		***112-63***
100	***Индейка по-мексикански.***	Калорийность-169	***47-88***
180/50	***Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50***	Калорийность-220	***10-71***
200	***Напиток из кураги***	Калорийность-82	***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-635	
	Обед 5-11 классы		***38-61***
250/10	***Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/10***	Калорийность-125	***123-36***
110	***Индейка по-мексикански****	Калорийность-169	***47-88***
180/50	***Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50***	Калорийность-220	***10-71***
200	***Напиток из кураги***	Калорийность-82	***39-12***
50	***Слойка с Клубникой 50 (ПФ)***	Калорийность-255	***3-86***
40	***Хлеб "Крестьянский" с Валетек.***	Калорийность-119	***1-86***
20	***Хлеб "Чусовской" с йодоказеином***	Калорийность-45	***265-40***
	Итого за Обед 5-11 классы	Калорийность-1 014	
	Комплекс 5-11 классы (№2)		***112-63***
100	***Индейка по-мексикански.***	Калорийность-169	***47-88***
180/50	***Булгур с овощами /Огурец свежий 180/50***	Калорийность-220	***10-71***
200	***Напиток из кураги***	Калорийность-82	***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-635	
	Обед для групп продленного дня		***31-77***
200/10	***Суп-пюре из разных овощей с гренками 200/10***	Калорийность-105	***71-25***
70	***Гуляш из филе индейки 70***	Калорийность-134	***16-52***
150	***Булгур рассыпчатый***	Калорийность-191	***7-55***
200	***Чай лимонный с сахаром****	Калорийность-53	***1-93***
20	***Хлеб "Крестьянский" с Валетек***	Калорийность-48	***1-86***
20	***Хлеб "Чусовской" с йодоказеином***	Калорийность-45	***130-88***
	Итого за Обед для групп продленного дня	Калорийность-576	
	Полдник для групп продленного дня		***39-29***
100	***Булочка ванильная глазированная***	Калорийность-347	***10-71***
200	***Напиток из кураги***	Калорийность-82	***39-63***
200	***Яблоко свежее***	Калорийность-180	***89-63***
	Итого за Полдник для групп продленного дня	Калорийность-609	

69