Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

/

Меню
Приятного аппетита!

06.10.2026

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-лапша домашняя с курой*	Калорийность-111	*30-74*
90	*Котлета "Пожарская"*	Калорийность-218	*111-57*
90	*Котлеты «Полтавские»*	Калорийность-440	*110-58*
120	*Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)*	Калорийность-154	*118-73*
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	*Напиток из сухофруктов*	Калорийность-78	*5-83*
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	*38-32*
100	*Булочка дорожная*	Калорийность-378	*37-46*
130/20	*Пудинг творожный с молоком сгущенным*	Калорийность-364	*101-23*

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Семенова

Бухгалтер-калькулятор - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

0/10	Суп- лапша на куринном бульоне	Калорийность-116	36-06
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	89-70
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-159	49-53
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
	Итого за (2 смена) Обед 1-4 классы	Калорийность-839	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

10/20	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-132	22-43
100/30	Пудинг творожный с молоком сгущенным.	Калорийность-312	91-53
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
150	Яблоко свежее	Калорийность-135	28-98
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-90
200/10	Суп- лапша на куринном бульоне	Калорийность-116	36-06
100	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-138	89-70
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-159	49-53
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
	Итого за Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)	Калорийность-1 522	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

15/10/20	Бутерброд с сыром, маслом на батоне.	Калорийность-167	44-25
100/30	Пудинг творожный с молоком сгущенным.	Калорийность-312	91-53
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
150	Яблоко свежее	Калорийность-90	28-98
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-90
250/10	Суп- лапша на куринном бульоне с курой	Калорийность-142	40-73
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	119-53
180/40	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/40 (о.ч)	Калорийность-163	63-74
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
	Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	Калорийность-1 512	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10	Суп- лапша на куринном бульоне с курой	Калорийность-142	40-73
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	119-53
180/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-166	56-16
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
	Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)	Калорийность-887	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Семенова

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Меню
Приятного аппетита!

06.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1-4 классы		
10/20	Бутерброд с маслом на батоне	Калорийность-132	22-43
100/30	Пудинг творожный с молоком сгущенным.	Калорийность-312	91-53
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
150	Яблоко свежее	Калорийность-90	28-98
20	Батон витаминизированный 20	Калорийность-52	2-90
	Итого за Завтрак 1-4 классы	Калорийность-638	149-52
	Комплекс 5-11 классы (базовый)		
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	119-53
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-159	49-53
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
	Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)	Калорийность-438	176-94
	Обед 5-11 классы		
250/10	Суп- лапша на куринном бульоне с курой	Калорийность-142	40-73
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	119-53
180/20	Картофельное пюре/Помидор свежий 180/20 (о.ч)	Калорийность-166	56-16
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
50	Слойка с Клубникой 50 (ПФ)	Калорийность-255	39-12
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
	Итого за Обед 5-11 классы	Калорийность-887	265-40
	Комплекс 5-11 классы (№2)		
120	Рыба минтай под сырной корочкой с овощами (п/ф)	Калорийность-154	119-53
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-159	49-53
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
	Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)	Калорийность-438	176-94
	Обед для групп продленного дня		
200/10	Суп- лапша на куринном бульоне	Калорийность-116	36-06
70	Суфле рыбное "Витаминка" из минтая (п/ф) 70	Калорийность-104	59-37
130	Картофель отварной с растительным маслом	Калорийность-122	29-72
200	Чай с сахаром	Калорийность-51	3-68
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
	Итого за Обед для групп продленного дня	Калорийность-441	130-88
	Полдник для групп продленного дня		
70	Круассан со сгущенкой 70 (ПФ)	Калорийность-297	45-00
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-78	5-83
120	Мандарины свежие	Калорийность-119	38-80
	Итого за Полдник для групп продленного дня	Калорийность-493	89-63