*Утверждаю, директор МАОУ Лицей №3*

/

# *Меню*
# *Приятного аппетита!*

***05.10.2026***

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Свободный выбор*** | | |
| *100* | *Салат из свеклы с сыром* | Калорийность-221 | *37-67* |
| *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 из овощей со сметаной, курой 250/10* | Калорийность-142 | *42-85* |
| *90* | *Котлета "Пожарская"* | Калорийность-218 | *111-57* |
| *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* | *Сок фруктовый 0,2* | Калорийность-76 | *35-74* |
| *200* | *Напиток "Здоровье" из черной смородины и яблок* | Калорийность-66 | *11-90* |
| *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* |
| *105* | *Ватрушка "Лакомка"* | Калорийность-439 | *72-52* |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Чесноева

Бухгалтер-калькулятор - _____

## (2 смена) Обед 1-4 классы

| | | | |
|---|---|---|---|
| 200/10 | Суп из овощей со сметаной, курой | Калорийность-124 | 38-32 |
| 250/30 | Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/30 | Калорийность-419 | 127-73 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 150 | Яблоко свежее | Калорийность-135 | 28-98 |
| 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-834 | 224-27 |

## Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15/20 | Бутерброд с сыром на батоне | Калорийность-110 | 24-72 |
| 200 | Каша молочная мультизлаковая с маслом* | Калорийность-270 | 48-15 |
| 200 | Чай лимонный с сахаром* | Калорийность-53 | 7-55 |
| 90 | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке | Калорийность-90 | 66-20 |
| 20 | Батон витаминизированный 20 | Калорийность-52 | 2-90 |
| 200/10 | Суп из овощей со сметаной, курой | Калорийность-124 | 38-32 |
| 250/30 | Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/30 | Калорийность-419 | 127-73 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 150 | Яблоко свежее | Калорийность-135 | 28-98 |
| 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-1 410 | 373-79 |

## Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 30/30 | Бутерброд с сыром (батон*) | Калорийность-173 | 48-00 |
| 250 | Каша молочная мультизлаковая с маслом* | Калорийность-323 | 54-27 |
| 200 | Чай лимонный с сахаром* | Калорийность-53 | 7-55 |
| 90 | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке | Калорийность-90 | 66-20 |
| 20 | Батон витаминизированный 20 | Калорийность-52 | 2-90 |
| 250/10 | Суп из овощей со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-142 | 42-85 |
| 250/20 | Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/20 | Калорийность-418 | 124-62 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 230 | Банан * | Калорийность-174 | 66-65 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек. | Калорийность-119 | 4-09 |
| | **Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)** | Калорийность-1 608 | 442-34 |

## (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 250/10 | Суп из овощей со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-142 | 42-85 |
| 250/20 | Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/20 | Калорийность-418 | 124-62 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 230 | Банан * | Калорийность-174 | 66-65 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек. | Калорийность-119 | 4-09 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-98 |
| | **Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)** | Калорийность-961 | 265-40 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Пеленаева

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

# Меню
# Приятного аппетита!

05.10.2026

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак 1-4 классы** | | |
| 15/20 | Бутерброд с сыром на батоне | Калорийность-110 | 24-72 |
| 200 | Каша молочная мультизлаковая с маслом* | Калорийность-270 | 48-15 |
| 200 | Чай лимонный с сахаром* | Калорийность-53 | 7-55 |
| 90 | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке | Калорийность-90 | 66-20 |
| 20 | Батон витаминизированный 20 | Калорийность-52 | 2-90 |
| | **Итого за Завтрак 1-4 классы** | Калорийность-576 | 149-52 |
| | **Комплекс 5-11 классы (базовый)** | | |
| 250 | Плов из филе индейки | Калорийность-415 | 118-72 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 150 | Яблоко свежее | Калорийность-135 | 28-98 |
| 20 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-48 | 2-05 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-98 |
| | **Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)** | Калорийность-706 | 176-94 |
| | **Обед 5-11 классы** | | |
| 250/10 | Суп из овощей со сметаной, курой 250/10 | Калорийность-142 | 42-85 |
| 250/20 | Плов из филе индейки /Огурец свежий 250/20 | Калорийность-418 | 124-62 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 230 | Банан * | Калорийность-97 | 66-65 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек. | Калорийность-119 | 4-09 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-98 |
| | **Итого за Обед 5-11 классы** | Калорийность-884 | 265-40 |
| | **Комплекс 5-11 классы (№2)** | | |
| 250 | Плов из филе индейки | Калорийность-415 | 118-72 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 150 | Яблоко свежее | Калорийность-135 | 28-98 |
| 20 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек | Калорийность-48 | 2-05 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-98 |
| | **Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)** | Калорийность-706 | 176-94 |
| | **Обед для групп продленного дня** | | |
| 200/10 | Суп из овощей со сметаной, курой | Калорийность-124 | 38-32 |
| 235 | Плов из филе индейки | Калорийность-380 | 86-83 |
| 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-603 | 130-88 |
| | **Полдник для групп продленного дня** | | |
| 75 | Булочка ванильная глазированная | Калорийность-254 | 24-79 |
| 200 | Напиток ягодный из черной смородины | Калорийность-63 | 25-21 |
| 150 | Апельсин свежий" | Калорийность-77 | 39-63 |
| | **Итого за Полдник для групп продленного дня** | Калорийность-394 | 89-63 |