Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

/

МАОУ Лицей № 3

Меню
Приятного аппетита!

07.10.2026

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 гороховый с гренками 250/10*	Калорийность-201	*37-66*
90	*Котлета "Пожарская"*	Калорийность-218	*111-57*
90	*Котлеты «Полтавские»*	Калорийность-440	*110-58*
100	*Филе куриное "Аппетитное"*	Калорийность-200	*112-07*
100	*Поджарка из свинины*	Калорийность-437	*113-91*
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 ягодный из вишни*	Калорийность-99	*25-21*
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*
75	*Булочка с корицей*	Калорийность-319	*38-18*

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Чеснокова

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

МАОУ лицей № 3

/

Меню
Приятного аппетита!

07.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Свободный выбор		***37-07***
100	***Салат из свежих огурцов с зеленью***	Калорийность-77	***40-01***
100	***Салат из свежих помидоров с зеленью***	Калорийность-157	***37-66***
250/10	***Суп-пюре гороховый с гренками 250/10***	Калорийность-201	***111-57***
90	***Котлета "Пожарская"***	Калорийность-218	***110-58***
90	***Котлеты «Полтавские»***	Калорийность-440	***112-07***
100	***Филе куриное "Аппетитное"***	Калорийность-200	***113-91***
100	***Поджарка из свинины***	Калорийность-437	***56-44***
200	***Картофель запеченный***	Калорийность-201	***24-59***
180	***Макаронные изделия отварные***	Калорийность-225	***29-62***
180	***Капуста тушеная (о. ч.)***	Калорийность-141	***25-21***
200	***Напиток ягодный из вишни***	Калорийность-99	***35-74***
200	***Сок фруктовый 0,2***	Калорийность-76	***5-63***
200	***Чай пакетированный без сахара***		***7-56***
200	***Чай пакетированный с сахаром***	Калорийность-57	***11-42***
200	***Чай пакетированный с сахаром и лимоном***	Калорийность-59	***38-32***
100	***Булочка домашняя***	Калорийность-378	***38-18***
75	***Булочка с корицей***	Калорийность-319	

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - _____

Бухгалтер-калькулятор - _____

(2 смена) Обед 1-4 классы

/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-201	47-58
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-91
150/40	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 150/40	Калорийность-299	33-54
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
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-1 129	224-27

Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)

20/40	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-201	34-31
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	55-66
200	Каша молочная ячневая с маслом 200*	Калорийность-268	38-00
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-55
200/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-201	47-58
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-91
150/40	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 150/40	Калорийность-299	33-54
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
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-2 089	373-79

Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)

20/15/20	Бутерброд с сыром,маслом на батоне.	Калорийность-240	60-84
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	55-66
250	Каша молочная ячневая с масломи сливочным***	Калорийность-352	42-72
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-55
250/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-244	55-67
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-91
180/30	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/30	Калорийность-354	34-00
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
75	Булочка с шоколадной крошкой 75гр (ПФ)	Калорийность-262	28-75
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
	Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)	Калорийность-2 572	442-34

(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)

250/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-244	55-67
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-91
180/40	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/40	Калорийность-365	37-77
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
75	Булочка с шоколадной крошкой 75гр (ПФ)	Калорийность-262	28-75
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	4-09
	Итого за (2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)	Калорийность-1 526	265-40

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Михайлова

Бухгалтер-калькулятор - _____

Утверждаю директор МАОУ Лицей №3

Меню
Приятного аппетита!

07.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	Калорийность (ккал)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1-4 классы		
20/40	Бутерброд с сыром (батон)	Калорийность-201	34-31
125	Творожок в индивидуальной упаковке	Калорийность-394	55-66
200	Каша молочная ячневая с маслом 200*	Калорийность-268	38-00
200	Какао с витамином С "Витошка"	Калорийность-97	21-55
	Итого за Завтрак 1-4 классы	Калорийность-960	149-52
	Комплекс 5-11 классы (базовый)		
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-91
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/20	Калорийность-353	31-75
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	4-09
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
	Итого за Комплекс 5-11 классы (базовый)	Калорийность-1 053	176-94
	Обед 5-11 классы		
250/10/10	Суп-пюре гороховый с гренками, курой	Калорийность-244	55-67
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-91
180/40	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/40	Калорийность-365	37-77
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
75	Булочка с шоколадной крошкой 75гр (ПФ)	Калорийность-262	28-75
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	4-09
	Итого за Обед 5-11 классы	Калорийность-1 526	265-40
	Комплекс 5-11 классы (№2)		
100	Поджарка из свинины	Калорийность-437	113-91
180/20	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий 180/20	Калорийность-353	31-75
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
40	Хлеб "Крестьянский" с Валетек.	Калорийность-119	4-09
20	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	Калорийность-45	1-98
	Итого за Комплекс 5-11 классы (№2)	Калорийность-1 053	176-94
	Обед для групп продленного дня		
200/10	Суп-пюре гороховый с гренками 200/10	Калорийность-158	29-62
100	Гуляш из свинины 100	Калорийность-300	73-06
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-293	21-02
200	Чай лимонный с сахаром	Калорийность-52	5-13
20	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	Калорийность-48	2-05
	Итого за Обед для групп продленного дня	Калорийность-851	130-88
	Полдник для групп продленного дня		
75	Булочка с изюмом глазированная	Калорийность-247	24-79
200	Напиток ягодный из вишни	Калорийность-99	25-21
200	Яблоко свежее	Калорийность-120	39-63
	Итого за Полдник для групп продленного дня	Калорийность-467	89-63