*Утверждаю директор МАОУ Лицей №3*

*Гончаров*

/

# *Меню*
# *Приятного аппетита!*

*08.10.2026*

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак 1-4 классы** | | |
| *150/60* | *Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60* | Калорийность-212 | *95-71* |
| *200* | *Чай с шиповником и сахаром* | Калорийность-68 | *8-89* |
| *60* | *Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)* | Калорийность-218 | *39-12* |
| *40* | *Батон витаминизированный 40* | Калорийность-79 | *5-80* |
| | **Итого за Завтрак 1-4 классы** | Калорийность-577 | *149-52* |
| | **Комплекс 5-11 классы (базовый)** | | |
| *90* | *Наггетсы куриные п/ф* | Калорийность-186 | *125-36* |
| *180/20* | *Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20* | Калорийность-228 | *31-23* |
| *200* | *Компот из кураги* | Калорийность-121 | *14-28* |
| *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-699 | *176-94* |
| | **Обед 5-11 классы** | | |
| *250/10* | *Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой* | Калорийность-144 | *41-27* |
| *110* | *Наггетсы куриные п/ф* | Калорийность-203 | *152-66* |
| *200* | *Макаронные изделия отварные* | Калорийность-253 | *28-04* |
| *200* | *Компот из кураги* | Калорийность-121 | *14-28* |
| *130* | *Яблоко свежее* | Калорийность-58 | *25-12* |
| *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-874 | *265-40* |
| | **Комплекс 5-11 классы (№2)** | | |
| *90* | *Наггетсы куриные п/ф* | Калорийность-186 | *125-36* |
| *180/20* | *Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20* | Калорийность-228 | *31-23* |
| *200* | *Компот из кураги* | Калорийность-121 | *14-28* |
| *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-699 | *176-94* |
| | **Обед для групп продленного дня** | | |
| *200/10* | *Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой* | Калорийность-127 | *34-95* |
| *90* | *Голубцы "Любительские" из филе куры* | Калорийность-84 | *54-06* |
| *150* | *Картофель пикантный запеченный по-домашнему.* | Калорийность-128 | *36-14* |
| *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-437 | *130-88* |
| | **Полдник для групп продленного дня** | | |
| *50* | *Слойка с Вишней 50 (ПФ)* | Калорийность-271 | *39-12* |
| *200* | *Напиток из кураги* | Калорийность-82 | *10-88* |
| *150* | *Апельсин свежий* | Калорийность-60 | *39-63* |
| | **Итого за Полдник для групп продленного дня** | Калорийность-413 | *89-63* |

стор МАОУ Лицей №3

Меню

07.10.2026

## (2 смена) Обед 1-4 классы

| | | | |
|---|---|---|---|
| 200/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | Калорийность-127 | 34-95 |
| 90 | Наггетсы куриные п/ф | Калорийность-186 | 125-36 |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-188 | 20-53 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 14-28 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-58 | 25-12 |
| 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-773 | 224-27 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 150/60 | Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60 | Калорийность-212 | 95-71 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-89 |
| 60 | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ) | Калорийность-218 | 39-12 |
| 40 | Батон витаминизированный 40 | Калорийность-79 | 5-80 |
| 200/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | Калорийность-127 | 34-95 |
| 90 | Наггетсы куриные п/ф | Калорийность-186 | 125-36 |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-188 | 20-53 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 14-28 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-78 | 25-12 |
| 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-1 370 | 373-79 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 200/50 | Омлет натуральный/Огурец свежий 200/50 | Калорийность-317 | 117-90 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-89 |
| 60 | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ) | Калорийность-218 | 39-12 |
| 40 | Батон витаминизированный 40 | Калорийность-79 | 5-80 |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | Калорийность-144 | 41-27 |
| 110 | Наггетсы куриные п/ф | Калорийность-203 | 152-66 |
| 180/20 | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20 | Калорийность-228 | 31-23 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 14-28 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-78 | 25-12 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек. | Калорийность-119 | 4-09 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-98 |
| | Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) | Калорийность-1 620 | 442-34 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | Калорийность-144 | 41-27 |
| 110 | Наггетсы куриные п/ф | Калорийность-203 | 152-66 |
| 200 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-253 | 28-04 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 14-28 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-58 | 25-12 |
| 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-874 | 265-40 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Чеснаева

Бухгалтер-калькулятор - _____

*Утверждаю директор МАОУ Лицей №3*

/

# *Меню*
# *Приятного аппетита!*

*08.10.2026*

| Выход (г) | Наименование блюда | Калорийность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак 1-4 классы*** | | |
| *150/60* | *Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60* | Калорийность-212 | *95-71* |
| *200* | *Чай с шиповником и сахаром* | Калорийность-68 | *8-89* |
| *60* | *Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ)* | Калорийность-218 | *39-12* |
| *40* | *Батон витаминизированный 40* | Калорийность-79 | *5-80* |
| | **Итого за Завтрак 1-4 классы** | Калорийность-577 | *149-52* |
| | ***Комплекс 5-11 классы (базовый)*** | | |
| *90* | *Наггетсы куриные п/ф* | Калорийность-186 | *125-36* |
| *180/20* | *Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20* | Калорийность-228 | *31-23* |
| *200* | *Компот из кураги* | Калорийность-121 | *14-28* |
| *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-699 | *176-94* |
| | ***Обед 5-11 классы*** | | |
| *250/10* | *Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой* | Калорийность-144 | *41-27* |
| *110* | *Наггетсы куриные п/ф* | Калорийность-203 | *152-66* |
| *200* | *Макаронные изделия отварные* | Калорийность-253 | *28-04* |
| *200* | *Компот из кураги* | Калорийность-121 | *14-28* |
| *130* | *Яблоко свежее* | Калорийность-58 | *25-12* |
| *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-874 | *265-40* |
| | ***Комплекс 5-11 классы (№2)*** | | |
| *90* | *Наггетсы куриные п/ф* | Калорийность-186 | *125-36* |
| *180/20* | *Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20* | Калорийность-228 | *31-23* |
| *200* | *Компот из кураги* | Калорийность-121 | *14-28* |
| *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-699 | *176-94* |
| | ***Обед для групп продленного дня*** | | |
| *200/10* | *Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой* | Калорийность-127 | *34-95* |
| *90* | *Голубцы "Любительские" из филе куры* | Калорийность-84 | *54-06* |
| *150* | *Картофель пикантный запеченный по-домашнему.* | Калорийность-128 | *36-14* |
| *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-437 | *130-88* |
| | ***Полдник для групп продленного дня*** | | |
| *50* | *Слойка с Вишней 50 (ПФ)* | Калорийность-271 | *39-12* |
| *200* | *Напиток из кураги* | Калорийность-82 | *10-88* |
| *150* | *Апельсин свежий* | Калорийность-60 | *39-63* |
| | **Итого за Полдник для групп продленного дня** | Калорийность-413 | *89-63* |

## (2 смена) Обед 1-4 классы

| | | | |
|---|---|---|---|
| 200/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | Калорийность-127 | 34-95 |
| 90 | Наггетсы куриные п/ф | Калорийность-186 | 125-36 |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-188 | 20-53 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 14-28 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-58 | 25-12 |
| 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-773 | 224-27 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 150/60 | Омлет натуральный/Огурец свежий 150/60 | Калорийность-212 | 95-71 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-89 |
| 60 | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ) | Калорийность-218 | 39-12 |
| 40 | Батон витаминизированный 40 | Калорийность-79 | 5-80 |
| 200/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | Калорийность-127 | 34-95 |
| 90 | Наггетсы куриные п/ф | Калорийность-186 | 125-36 |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-188 | 20-53 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 14-28 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-78 | 25-12 |
| 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-1 370 | 373-79 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 200/50 | Омлет натуральный/Огурец свежий 200/50 | Калорийность-317 | 117-90 |
| 200 | Чай с шиповником и сахаром | Калорийность-68 | 8-89 |
| 60 | Кейк "Маффин шоколадный" 60гр (ПФ) | Калорийность-218 | 39-12 |
| 40 | Батон витаминизированный 40 | Калорийность-79 | 5-80 |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | Калорийность-144 | 41-27 |
| 110 | Наггетсы куриные п/ф | Калорийность-203 | 152-66 |
| 180/20 | Макаронные изделия отварные/Огурец свежий 180/20 | Калорийность-228 | 31-23 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 14-28 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-78 | 25-12 |
| 40 | Хлеб "Крестьянский" с Валетек. | Калорийность-119 | 4-09 |
| 20 | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином | Калорийность-45 | 1-98 |
| | **Итого за Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)** | Калорийность-1 620 | 442-34 |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой | Калорийность-144 | 41-27 |
| 110 | Наггетсы куриные п/ф | Калорийность-203 | 152-66 |
| 200 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-253 | 28-04 |
| 200 | Компот из кураги | Калорийность-121 | 14-28 |
| 130 | Яблоко свежее | Калорийность-58 | 25-12 |
| 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-874 | 265-40 |

Блюда готовят повара:

супы, холодные закуски, гарниры, напитки - _____

мясные блюда - _____

мучные изделия - _____

Завпроизводством - Чеснокова

Бухгалтер-калькулятор - _____

*Утверждаю директор МАОУ Лицей №3*

/

# *Меню*
# *Приятного аппетита!*

*08.10.2026*

| 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* | *Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой* | Калорийность-144 | *41-27* |
| *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* | *Компот из кураги* | Калорийность-121 | *14-28* |
| *200* | *Сок фруктовый 0,2* | Калорийность-76 | *35-74* |
| *200* | *Чай пакетированный без сахара* | | *5-63* |
| *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 - Чесноева

Бухгалтер-калькулятор - _____

*Утверждаю директор МАОУ Лицей №3*

*Утверждаю директор МАОУ Лицей №3*

Голетаева /

/

# *Меню*
# *Приятного аппетита!*

***08.10.2026***

| 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 | ***41-27*** |
| ***250/10*** | ***Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курой*** | Калорийность-144 | ***111-57*** |
| ***90*** | ***Котлета "Пожарская"*** | Калорийность-218 | ***110-58*** |
| ***90*** | ***Котлеты «Полтавские»*** | Калорийность-440 | ***56-44*** |
| ***200*** | ***Картофель запеченный*** | Калорийность-201 | ***24-59*** |
| ***180*** | ***Макаронные изделия отварные*** | Калорийность-225 | ***29-62*** |
| ***180*** | ***Капуста тушеная (о. ч.)*** | Калорийность-141 | ***14-28*** |
| ***200*** | ***Компот из кураги*** | Калорийность-121 | ***35-74*** |
| ***200*** | ***Сок фруктовый 0,2*** | Калорийность-76 | ***5-63*** |
| ***200*** | ***Чай пакетированный без сахара*** | | ***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 - Шепелева

Бухгалтер-калькулятор - _____