



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова

Новикова Т.В.

МЕНЮ на 16.10.23 7-11 и 11-18 лет

<i>Завтрак 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Каша рисовая молочная	150	172
Яблоко	150	70,5
Булочка малютка творожная	60	219,60
Чай с лимоном	180	54,9
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	560	569,20
Салат из помидоров и огурцов с масл. раст	60	38,40
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	75,70
Мясо тушеное	90	204,30
Макароны с овощами	150	174,00
Компот из сухофруктов	180	99,00
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,9
	740	729,20
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Каша рисовая молочная	180	206,40
Яблоко	150	70,5
Булочка малютка творожная	60	219,60
Чай с лимоном	180	54,9
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб Льготные категории 102-89руб</i>	590	603,60
Салат из помидоров и огурцов с масл.раст.	100	64,00
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	94,62
Мясо тушеное	100	227,00
Макароны с овощами	180	208,80
Компот из сухофруктов	180	99,00
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,9
	870	815,52
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 1-4 классы стоимость 131-47 руб</i>	1150	1298,40
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 5-11 классы стоимость 157-78 руб</i>	1610	1419,12

Зав производства

Опутина С.В.

Опутина



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова Т.В.

МЕНЮ на 17.10.23 7-11 и 11-18 лет

<i>Завтрак 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Огурцы порц	60	8,4
Котлета куриная	90	169,71
Каша гречневая с луком	150	323,10
Чай с молоком	180	72,9
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	510	617,91
Салат из капусты с морковью с масл.расти	60	81,60
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	62,56
Суфле рыбное	90	106,20
Картофельное пюре	150	138,00
Напиток из шиповника	180	109,13
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	60	104,4
	770	670,1
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Огурцы порц	60	8,4
Котлета куриная	100	188,56
Каша гречневая с луком	180	387,72
Чай с молоком	180	72,90
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	550	709,78
Салат из капусты с морковью с масл. растит	100	136
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	94,20
Суфле рыбное	100	118,00
Картофельное пюре	180	165,60
Напиток из шиповника	180	109,13
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	60	104,4
	900	778,4
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 1-4 классы стоимость 137-47 руб</i>	1280	1310,80
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 5-11 классы стоимость 157-78 руб</i>	1450	1503,71

Зав производства

Опугина С.В.



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова Т.В.

МЕНЮ на 18.10.23 7-11 и 11-18 лет

<i>Завтрак 1-4 классы стоимость 91-76руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Запеканка творожная со сгущ молоком	150/15	425,00
Банан	150	115,20
Чай с сахаром	180	54
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	480	646,40
Салат из огурцов с зеленым луком с масл.раст.	60	61,2
Рассольник домашний со сметаной	200/10	101,00
Котлета из говядины	90	198,90
Капуста тушеная	150	94,50
Компот из яблок с лимоном	180	97,60
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,9
	740	675,30
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Запеканка творожная со сгущ молоком	180/15	510,00
Банан	120	115,20
Чай с сахаром	180	54
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	510	731,40
Салат из огурцов с зеленым луком с масл.раст.	100	102,00
Рассольник домашний со сметаной	250/10	126,25
Котлета из говядины	100	221,00
Капуста тушеная	180	113,40
Компот из яблок с лимоном	180	97,60
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,9
	870	782,35
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 1-4 классы стоимость 131-47 руб</i>	1220	1321,70
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 5-11 классы стоимость 157-78 руб</i>	1380	1513,75

Зав производства

Опугина С.В.



Директор *Новикова* Новикова Т.В.

МЕНЮ на 19.10.23 7-11 и 11-18 лет

<i>Завтрак 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Помидоры порц	60	7
Котлета рыбная любительская	90	95,40
Макаронны отварные	150	144,9
Какао с молоком	180	167,40
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	510	466,90
Салат из свеклы с сыром с масл.раст.	60	88,8
Суп с макаронными изделиями	200	87,6
Рагу из птицы	200	284,00
Напиток клюквенный	180	74,70
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	60	139,2
	730	727,10
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Помидоры порц	60	7
Котлета рыбная любительская	100	106,00
Макаронны отварные	180	173,88
Какао с молоком	180	167,4
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	550	506,48
Салат из свеклы с сыром с масл. раст.	100	148,00
Суп с макаронными изделиями	250	109,50
Рагу из птицы	250	355,00
Напиток клюквенный	180	74,70
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	60	139,8
	900	879,20
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 1-4 классы стоимость 131-47 руб</i>	1240	1194,00
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 5-11 классы стоимость 157-78 руб</i>	1450	1385,68

Зав производства

Опупина С.В.

Опупина



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова Т.В.

МЕНЮ на 20.10.23 7-11 и 11-18 лет

<i>Завтрак 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Огурцы порц	60	8,4
Тефтели из говядины с рисом с соусом	90/30	221
Картофельное пюре	150	138
Кофейный напиток с молоком	180	71,1
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	520	506,90
Винегрет овощной с масл. раст	60	78,00
Суп –пюре из картофеля	200	141,00
Котлета куриная	90	169,20
Рис отварной	150	245,52
Компот из сухофруктов	180	99,00
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,6
	740	854,52
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Огурцы порц	60	8,4
Тефтели из говядины с рисом с соусом	100/30	221
Картофельное пюре	180	165,6
Кофейный напиток с молоком	180	71,1
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	550	542,86
Винегрет овощной с масл.раст	100	130
Суп –пюре из картофеля	250	176,25
Котлета куриная	100	188,00
Рис отварной	180	294,62
Компот из сухофруктов	180	99,00
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,6
	870	1009,97
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 1-4 классы стоимость 131-47 руб</i>	1260	1327,52
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 5-11 классы стоимость 157-78 руб</i>	1420	1520,35

Зав производства

Опупина С.В.



Директор

Новикова Т.В.

Новикова Т.В.

МЕНЮ на 23.10.23 7-11 и 11-18 лет

<i>Завтрак 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Омлет натуральный	150	303,5
Яблоки	170	70,5
Сыр порц	30	103,04
Чай с лимоном	180	54,9
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	560	584,14
Салат витаминный с масл.растительным	60	59,40
Суп гороховый	200	86,40
Картофельная запеканка с мясом	180	342,00
Напиток из шиповника	180	109,13
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,6
	700	718.73
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Омлет натуральный	200	404,66
Яблоки	170	70,5
Сыр порц	30	103,04
Чай с лимоном	180	54,9
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	590	685,31
Салат витаминный с масл.растительным	100	99,00
Суп гороховый	250	108,00
Картофельная запеканка с мясом	200	380,00
Напиток из шиповника	180	109,13
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,6
	790	859,73
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 1-4 классы стоимость 131-47 руб</i>	1240	1302,87
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 5-11 классы стоимость 157-78 руб</i>	1380	1545,04

Зав производства

Опугина С.В

Опугина



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова

Новикова Т.В.

МЕНЮ на 24.10.23 7-11 и 11-18 лет

<i>Завтрак 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>		<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Огурцы порц		60	8,4
Плов из отварной птицы		150	359,00
Какао с молоком		180	167,4
Хлеб пшеничный		30	52,2
<i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>		480	587
Салат из огурцов с зелен луком с масл.растит.		60	61,2
Суп картофельный с рыбными консервами		200	133,00
Котлеты из говядины		90	257,40
Рагу из овощей		150	135
Кисель		180	109,80
Хлеб пшеничный		30	52,2
Хлеб ржаной		30	69,5
		740	818,20
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб</i>		<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
<i>Льготные категории 102-89 руб</i>			
Огурцы порц		60	8,4
Плов из отварной птицы		250	427,38
Какао с молоком		180	167,4
Хлеб пшеничный		30	52,2
<i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб</i>		520	655,38
<i>Льготные категории 102-89 руб</i>			
Салат из огурцов с зелен луком с масл.растит.		100	102,00
Суп картофельный с рыбными консервами		250	166,25
Котлеты из говядины		100	286,00
Рагу из овощей		180	162,00
Кисель		180	109,80
Хлеб пшеничный		30	52,2
Хлеб ржаной		30	69,6
		870	989,65
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 1-4 классы стоимость 131-47 руб</i>		1220	1405,10
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 5-11 классы стоимость 157-78 руб</i>		1370	1645,03

Зав производства

Опугина С.В

Опугина



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова

Новикова Т.В.

МЕНЮ на 25.10.23 7-11 и 11-18 лет

<i>Завтрак 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Помидоры порц	60	7
Тефтели рыбные с белым соусом	90/30	136,20
Картофельное пюре	150	138
Кофейный напиток с молоком	180	71,10
Хлеб пшеничный	60	104,40
<i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	540	456,70
Салат из моркови с изюмом	60	57,60
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	62,56
Кура в соусе	120	198,90
Макароны с овощами	150	174,00
Компот из яблок с лимоном	180	97,60
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,60
	770	728,46
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Помидоры порц	60	7
Тефтели рыбные с белым соусом	100/30	145,20
Картофельное пюре	180	165,60
Кофейный напиток с молоком	180	71,10
Хлеб пшеничный	60	104,40
<i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	580	493,30
Салат из моркови с изюмом	100	96,00
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	78,20
Кура в соусе	120	198,90
Макароны с овощами	180	208,80
Компот из яблок с лимоном	180	97,60
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,60
	850	859,10
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 1-4 классы стоимость 131-47 руб</i>	1210	1185,16
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 5-11 классы стоимость 157-78 руб</i>	1430	1352,40

Зав производства

Опущина С.В

Опущина



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова Т.В.

Новикова Т.В.

МЕНЮ на 26.10.23 7-11 и 11-18 лет

<i>Завтрак 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Огурцы порц	60	8,4
Тефтели из говядины с рисом с соусом	90/30	237,20
Макароны отварные	150	144,9
Чай с лимоном	180	54,9
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	510	489,20
Салат из свеклы с сыром с масл.растит.	60	88,8
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	106,00
Рыба запеченная в омлете	90	132,20
Каша гречневая с луком	150	323,1
Компот из сухофруктов	180	99,00
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,5
	740	871
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Огурцы порц	60	8,4
Тефтели из говядины с рисом с соусом	100/30	245,56
Макароны отварные	180	173,88
Чай с лимоном	180	54,90
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	550	526,54
Салат из свеклы с сыром с масл.растит	100	148
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	132,5
Рыба запеченная в омлете	100	146,89
Каша гречневая с луком	180	387,72
Компот из сухофруктов	180	99,00
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	30	69,9
	870	1059,10
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 1-4 классы стоимость 131-47 руб</i>	1260	1360,2
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 5-11 классы стоимость 157-78 руб</i>	1420	1585,64

Зав производства

Опутина С.В

Опутина



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова

Новикова Т.В.

МЕНЮ на 27.10.23 7-11 и 11-18 лет

<i>Завтрак 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Сыр порционно	30	103,04
Кнели куриные с рисом в сметан соусе	90/30	213,60
Капуста тушеная	150	94,50
Чай с молоком	180	81
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i>	510	474,70
Салат картофельный с кукурузой и морковью с масл.растит	60	97,20
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	75,70
Плов из отварной говядины	200	352
Напиток клюквенный	180	74,70
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	60	139,20
	730	731,30
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	<i>Выход</i>	<i>Калории</i>
Сыр порционно	30	103,04
Кнели куриные с рисом в сметан соусе	100/30	256,32
Капуста тушеная	180	113,4
Чай с молоком	180	81
Хлеб пшеничный	30	52,2
<i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i>	550	502,92
Салат картофельный с кукурузой и морковью с масл.растит	100	162,00
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	132,50
Плов из отварной говядины	250	440
Напиток клюквенный	180	74,70
Хлеб пшеничный	30	52,2
Хлеб ржаной	60	69,6
	870	791,50
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 1-4 классы стоимость 131-47 руб</i>	1260	1206,00
<i>(ОВЗ) Завтрак + обед 5-11 классы стоимость 157-78 руб</i>	1420	1294,42

Зав производства

Опугина С.В

Опугина