



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова Т.В.

**МЕНЮ на 07.11.23 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
<b><i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i></b>	<b>510</b>	<b>617,91</b>
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
	<b>770</b>	<b>670,1</b>
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб</i> <i>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
<b><i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб</i></b> <b><i>Льготные категории 102-89 руб</i></b>	<b>550</b>	<b>709,78</b>
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
	<b>900</b>	<b>778,4</b>
<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.

Директор

Новикова Т.В.

**МЕНЮ на 08.11.23 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>	<b>480</b>	<b>646,40</b>
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
	<b>740</b>	<b>675,30</b>
<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>	<b>510</b>	<b>731,40</b>
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
	<b>870</b>	<b>782,35</b>
<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

Опутина С.В.





Директор

*Новикова Т.В.*

Новикова Т.В.

**МЕНЮ на 09.11.23 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
<b><i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i></b>	<b>510</b>	<b>466,90</b>
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
	<b>730</b>	<b>727,10</b>
<b><i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i></b>	<b><i>Выход</i></b>	<b><i>Калории</i></b>
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
<b><i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб Льготные категории 102-89 руб</i></b>	<b>550</b>	<b>506,48</b>
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
	<b>900</b>	<b>879,20</b>
<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

Опугина С.В.

*Опугина*



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова Т.В.

**МЕНЮ на 10.11.23 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>	<b>520</b>	<b>506,90</b>
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
	<b>740</b>	<b>854,52</b>
<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>	<b>550</b>	<b>542,86</b>
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
	<b>870</b>	<b>1009,97</b>
<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

Опугина С.В.



Директор Новикова Т.В.

**МЕНЮ на 13.11.23 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
<b><i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i></b>	<b>560</b>	<b>584,14</b>
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
	<b>700</b>	<b>718,73</b>
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб</i> <i>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
<b><i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб</i></b> <b><i>Льготные категории 102-89 руб</i></b>	<b>590</b>	<b>685,31</b>
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
	<b>790</b>	<b>859,73</b>
<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

Опупина С.В



Директор Новикова Т.В.

**МЕНЮ на 14.11.23 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
<b><i>Обед 1-4 классы стоимость 91-76 руб</i></b>	<b>480</b>	<b>587</b>
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
	<b>740</b>	<b>818,20</b>
<b><i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб</i></b> <b><i>Льготные категории 102-89 руб</i></b>	<b><i>Выход</i></b>	<b><i>Калории</i></b>
Огурцы порц	60	8,4
Плов из отварной птицы	250	427,38
Какао с молоком	180	167,4
Хлеб пшеничный	30	52,2
<b><i>Обед 5-11 классы стоимость 110-00 руб</i></b> <b><i>Льготные категории 102-89 руб</i></b>	<b>520</b>	<b>655,38</b>
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
	<b>870</b>	<b>989,65</b>
<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



Директор

*Новикова Т.В.*

Новикова Т.В.

**МЕНЮ на 15.11.23 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>	<b>540</b>	<b>456,70</b>
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
	<b>770</b>	<b>728,46</b>
<i>Завтрак 5-11 классы стоимость 95-00 руб</i> <i>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</i> <i>Льготные категории 102-89 руб</i>	<b>580</b>	<b>493,30</b>
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
	<b>850</b>	<b>859,10</b>
<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

Опугина С.В

*Опугина*



МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова Т.В.

**МЕНЮ на 16.11.23 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>	<b>510</b>	<b>489,20</b>
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
	<b>740</b>	<b>871</b>
<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>	<b>550</b>	<b>526,54</b>
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
	<b>870</b>	<b>1059,10</b>
<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





МАОУ Гимназия №3 г. Перми

Директор

Новикова Т.В.

**МЕНЮ на 17.11.23 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>	<b>510</b>	<b>474,70</b>
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
	<b>730</b>	<b>731,30</b>
<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>	<b>550</b>	<b>502,92</b>
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
	<b>870</b>	<b>791,50</b>
<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

Опутина С.В