25.09.2026 (пятница)

1-4 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (1 смена)		
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-05
110	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-252, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-7	64-19
150	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33	8-21
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-18
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-571, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-59	91-40
	Обед (2 смена)		
80	Сельдь с луком бпл	Калорийность-183, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-3	22-16
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	6-56
100	Голубцы ленивые бпл пф	Калорийность-128, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6	34-93
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Чай со сгущённым молоком бпл	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-14
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	3-69
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-826, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-103	91-40
	Итого за день	Калорийность-1 397, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-162	182-80

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

25.09.2026 (пятница)

Многодетные, СВО 1-11 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (1 смена)		
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	19-32
110	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-252, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-7	64-19
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	9-85
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
34,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	3-87
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-644, Белки-40, Жиры-22, Углеводы-71	105-00
	Обед (2 смена)		
120	Сельдь с луком бпл	Калорийность-275, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-4	33-24
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23	8-20
100	Голубцы ленивые бпл пф	Калорийность-128, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6	34-93
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	16-57
200	Чай со сгущённым молоком бпл	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-14
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-92
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-953, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-110	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 597, Белки-71, Жиры-66, Углеводы-181	210-00

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

25.09.2026 (пятница)

Многодетные 2 класс / аллергия Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Обед (2 смена)		
80	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	12-65
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23	8-20
90	Курица отварная бпл пф	Калорийность-139, Белки-29, Жиры-2, Углеводы-1	71-82
180	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-261, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44	6-91
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
21	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8	2-34
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-594, Белки-38, Жиры-13, Углеводы-81	105-00
	Итого за день	Калорийность-594, Белки-38, Жиры-13, Углеводы-81	105-00

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

25.09.2026 (пятница)

ОВЗ и инв. 1-4 класс 7-11 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Комплекс (1 и 2 смена)		
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	19-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	6-56
130	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-298, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-9	75-86
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-779, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-98	129-35
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-72
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-339, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72	66-72
	Итого за день	Калорийность-1 118, Белки-50, Жиры-26, Углеводы-170	196-07

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

25.09.2026 (пятница)

ОВЗ и инв. 5-11 классы 7-11 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Комплекс (1 и 2 смена)		
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	19-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	6-56
130	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-298, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-9	75-86
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-43
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-02
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-747, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-92	127-18
	Полдник (1 и 2 смена)		
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	21-60
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-72
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-328, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-70	64-32
	Итого за день	Калорийность-1 075, Белки-50, Жиры-25, Углеводы-162	191-50

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

25.09.2026 (пятница)

ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Комплекс (1 и 2 смена)		
100	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	32-20
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23	8-20
130	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-298, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-9	75-86
220	Рис отварной бпл	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53	18-23
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
33,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	3-78
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-935, Белки-47, Жиры-27, Углеводы-127	150-48
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-72
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-339, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72	66-72
	Итого за день	Калорийность-1 274, Белки-54, Жиры-29, Углеводы-199	217-20

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

25.09.2026 (пятница)

1-4 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (1 смена)		
25	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-6, Углеводы-1	8-05
110	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-252, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-7	64-19
150	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33	8-21
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-18
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-571, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-59	91-40
	Обед (2 смена)		
80	Сельдь с луком бпл	Калорийность-183, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-3	22-16
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	6-56
100	Голубцы ленивые бпл пф	Калорийность-128, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6	34-93
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Чай со сгущённым молоком бпл	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-14
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	3-69
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-826, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-103	91-40
	Итого за день	Калорийность-1 397, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-162	182-80

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е. Калькулятор _____ Бровановa Н.В.

25.09.2026 (пятница)

Многодетные, СВО 1-11 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (1 смена)		
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	19-32
110	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-252, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-7	64-19
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	9-85
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
34,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	3-87
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-644, Белки-40, Жиры-22, Углеводы-71	105-00
	Обед (2 смена)		
120	Сельдь с луком бпл	Калорийность-275, Белки-11, Жиры-24, Углеводы-4	33-24
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23	8-20
100	Голубцы ленивые бпл пф	Калорийность-128, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-6	34-93
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	16-57
200	Чай со сгущённым молоком бпл	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15	9-14
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-92
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-953, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-110	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 597, Белки-71, Жиры-66, Углеводы-181	210-00

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е. Калькулятор _____ Бровановa Н.В.

25.09.2026 (пятница)

ОВЗ и инв. 1-4 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Комплекс (1 и 2 смена)		
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	19-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	6-56
130	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-298, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-9	75-86
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-779, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-98	129-35
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-72
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-339, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72	66-72
	Итого за день	Калорийность-1 118, Белки-50, Жиры-26, Углеводы-170	196-07

Директор Потеряева Л.В. Шеф-повар Шаланова Е.Е. Калькулятор Бровановa Н.В.

25.09.2026 (пятница)

ОВЗ и инв. 5-11 классы 7-11 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Комплекс (1 и 2 смена)		
60	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	19-32
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	6-56
130	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-298, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-9	75-86
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-43
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-02
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-747, Белки-43, Жиры-23, Углеводы-92	127-18
	Полдник (1 и 2 смена)		
180	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23	21-60
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-72
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-328, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-70	64-32
	Итого за день	Калорийность-1 075, Белки-50, Жиры-25, Углеводы-162	191-50

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

25.09.2026 (пятница)

ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Комплекс (1 и 2 смена)		
100	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-5	32-20
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23	8-20
130	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-298, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-9	75-86
220	Рис отварной бпл	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53	18-23
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
33,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	3-78
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-935, Белки-47, Жиры-27, Углеводы-127	150-48
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок абрикосовый бпл	Калорийность-106, Белки-1, Углеводы-25	24-00
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
50	Булочка с маком бпл	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	2-72
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-339, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-72	66-72
	Итого за день	Калорийность-1 274, Белки-54, Жиры-29, Углеводы-199	217-20

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е. Калькулятор _____ Брованова Н.В.