МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (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
90	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	73-36
180	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-285, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44	10-50
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-87
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-582, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Сельдь с луком бпл	Калорийность-137, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-2	16-62
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	6-56
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-12
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-30
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-85
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-872, Белки-33, Жиры-46, Углеводы-84	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 454, Белки-57, Жиры-71, Углеводы-148	202-80

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (пятница)

Многодетные 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)		
30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	9-66
105	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-244, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-4	85-58
180	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-285, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44	10-50
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-64
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-614, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-64	115-00
	Обед (2 смена)		
90	Сельдь с луком бпл	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-3	24-93
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23	8-20
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-12
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-81
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-30
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-56
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-981, Белки-35, Жиры-55, Углеводы-90	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 595, Белки-62, Жиры-82, Углеводы-154	230-00

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

06.11.2026 (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)		
70	Сельдь с луком бпл	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-2	19-39
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	6-56
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-12
150	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37	8-75
200	Сок яблочный бпл	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	24-00
19,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-18
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-948, Белки-34, Жиры-47, Углеводы-99	115-00
	Итого за день	Калорийность-948, Белки-34, Жиры-47, Углеводы-99	115-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (пятница)

Многодетные, СВО 5-11 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (1 смена)		
30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	9-66
90	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	73-36
200	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-317, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	11-67
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	3-69
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-634, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-73	105-00
	Обед (2 смена)		
60	Сельдь с луком бпл	Калорийность-137, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-2	16-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23	8-20
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-12
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-36
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-75
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-937, Белки-34, Жиры-48, Углеводы-95	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 571, Белки-58, Жиры-74, Углеводы-168	210-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (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	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-5	105-96
150	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37	8-75
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-04
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-782, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-88	152-47
	Полдник (1 и 2 смена)		
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	53-60
	Итого за день	Калорийность-1 094, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-163	206-07

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

06.11.2026 (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
110	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4	89-66
150	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37	8-75
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-719, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-84	135-50
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	56-00
	Итого за день	Калорийность-1 044, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-162	191-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (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
120	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-5	97-81
180	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-285, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44	10-50
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
32,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	3-65
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-857, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-105	161-20
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	56-00
	Итого за день	Калорийность-1 182, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-183	217-20

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

06.11.2026 (пятница)

ОВЗ и инв. 7 класс / сах.диабет 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 крестьянский с крупой (крупа перловая) бпл пф	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	10-09
270	Жаркое по-домашнему бпл пф	Калорийность-429, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-23	128-75
180	Чай с молоком без сахара бпл	Калорийность-22, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	6-16
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-595, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-43	177-20
	Полдник (1 и 2 смена)		
250	Апельсин бпл	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20	40-00
	Итого за день	Калорийность-690, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-63	217-20

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (пятница)

1-4 классы Сов.63 /доп. питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
110	доп. Йогурт "Простоквашино" нач		45-00
	Итого за		45-00
	Итого за день		45-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (пятница)

1-4 классы Сов.63 /доп. питание аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
280	***Банан бпл***	*Калорийность-268, Белки-4, Углеводы-63*	***45-00***
	Итого за	*Калорийность-268, Белки-4, Углеводы-63*	***45-00***
	Итого за день	*Калорийность-268, Белки-4, Углеводы-63*	***45-00***

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (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
90	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	73-36
180	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-285, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44	10-50
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-87
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-582, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-64	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Сельдь с луком бпл	Калорийность-137, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-2	16-62
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	6-56
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-12
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-30
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-85
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-872, Белки-33, Жиры-46, Углеводы-84	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 454, Белки-57, Жиры-71, Углеводы-148	202-80

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (пятница)

Многодетные 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)		
30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	9-66
105	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-244, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-4	85-58
180	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-285, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44	10-50
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-64
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-614, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-64	115-00
	Обед (2 смена)		
90	Сельдь с луком бпл	Калорийность-206, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-3	24-93
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23	8-20
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-12
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-81
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-30
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-56
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-979, Белки-35, Жиры-55, Углеводы-89	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 593, Белки-62, Жиры-82, Углеводы-153	230-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (пятница)

Многодетные, СВО 5-11 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (1 смена)		
30	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-1	9-66
90	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	73-36
200	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-317, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-49	11-67
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	3-69
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-634, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-73	105-00
	Обед (2 смена)		
60	Сельдь с луком бпл	Калорийность-137, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-2	16-62
250	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23	8-20
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-12
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-36
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-75
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-937, Белки-34, Жиры-48, Углеводы-95	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 571, Белки-58, Жиры-74, Углеводы-168	210-00

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (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	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-5	105-96
150	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37	8-75
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-04
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-782, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-88	152-47
	Полдник (1 и 2 смена)		
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-312, Белки-4, Углеводы-75	53-60
	Итого за день	Калорийность-1 094, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-163	206-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (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
110	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-255, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-4	89-66
150	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-238, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-37	8-75
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-719, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-84	135-50
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	56-00
	Итого за день	Калорийность-1 044, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-162	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (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
120	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-5	97-81
180	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-285, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44	10-50
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
32,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	3-65
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-857, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-105	161-20
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-325, Белки-4, Углеводы-78	56-00
	Итого за день	Калорийность-1 182, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-183	217-20

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

06.11.2026 (пятница)

1-4 классы Чапл.59 /доп. питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
110	***доп. Йогурт "Простоквашино" нач***		***45-00***
	Итого за		***45-00***
	Итого за день		***45-00***

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