21.09.2026 (понедельник)

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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-22
150	Макароны отварные с овощами бпл	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	17-04
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-16
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-479, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-47	91-40
	Обед (2 смена)		
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
220	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	11-07
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-84
200	Булгур отварной бпл	Калорийность-269, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46	17-63
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-48
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-793, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-95	91-40
	Итого за день	Калорийность-1 272, Белки-50, Жиры-55, Углеводы-142	182-80

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

21.09.2026 (понедельник)

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)		
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
200	Макароны отварные с овощами бпл	Калорийность-241, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35	22-72
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
40,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-56
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-594, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-63	105-00
	Обед (2 смена)		
100	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	22-60
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	12-58
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-84
230	Булгур отварной бпл	Калорийность-309, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-53	20-27
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
43,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	4-89
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-865, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-107	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 459, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-170	210-00

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

21.09.2026 (понедельник)

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)		
100	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	22-60
220	Борщ с капустой и картофелем бпл пф	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	6-37
250	Плов из булгура с курицей бпл пф	Калорийность-390, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-49	49-67
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
21	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8	2-36
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-651, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-102	105-00
	Итого за день	Калорийность-651, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-102	105-00

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

21.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-07
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-15
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-766, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-94	123-64
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
25	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-55
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-336, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-34	72-43
	Итого за день	Калорийность-1 102, Белки-59, Жиры-41, Углеводы-128	196-07

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

21.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-07
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-714, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-84	120-78
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
20	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-84
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-319, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-31	70-72
	Итого за день	Калорийность-1 033, Белки-56, Жиры-40, Углеводы-115	191-50

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

21.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	22-60
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	12-58
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
37	Батон нарезной бпл	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-18
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-821, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-103	136-22
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	17-10
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-418, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-48	80-98
	Итого за день	Калорийность-1 239, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-151	217-20

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

21.09.2026 (понедельник)

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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	65-22
150	Макароны отварные с овощами бпл	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	17-04
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-16
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-479, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-47	91-40
	Обед (2 смена)		
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
220	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	11-07
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-84
200	Булгур отварной бпл	Калорийность-269, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46	17-63
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-48
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-793, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-95	91-40
	Итого за день	Калорийность-1 272, Белки-50, Жиры-55, Углеводы-142	182-80

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

21.09.2026 (понедельник)

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)		
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
200	Макароны отварные с овощами бпл	Калорийность-241, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35	22-72
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
40,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-56
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-594, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-63	105-00
	Обед (2 смена)		
100	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	22-60
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	12-58
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	39-84
230	Булгур отварной бпл	Калорийность-309, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-53	20-27
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
43,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	4-89
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-865, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-107	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 459, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-170	210-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

21.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-07
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-15
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-766, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-94	123-64
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
25	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-55
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-336, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-34	72-43
	Итого за день	Калорийность-1 102, Белки-59, Жиры-41, Углеводы-128	196-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

21.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-07
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-51
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-714, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-84	120-78
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
20	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-84
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-319, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-31	70-72
	Итого за день	Калорийность-1 033, Белки-56, Жиры-40, Углеводы-115	191-50

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

21.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	22-60
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	12-58
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	71-74
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
37	Батон нарезной бпл	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-18
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-821, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-103	136-22
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	17-10
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-418, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-48	80-98
	Итого за день	Калорийность-1 239, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-151	217-20

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