03.11.2026 (вторник)

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)		
35	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	11-27
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	70-63
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-35
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
36	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-07
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-549, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-62	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	9-49
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	14-79
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-96
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-87
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	4-05
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-24
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-861, Белки-26, Жиры-48, Углеводы-82	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 410, Белки-51, Жиры-70, Углеводы-144	202-80

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

03.11.2026 (вторник)

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)		
35	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	11-27
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	81-78
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	16-47
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-40
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-622, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-67	115-00
	Обед (2 смена)		
90	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	14-23
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	14-79
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	65-95
150	Булгур отварной бпл	Калорийность-202, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	13-22
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-31
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-912, Белки-30, Жиры-54, Углеводы-77	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 534, Белки-60, Жиры-80, Углеводы-144	230-00

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

03.11.2026 (вторник)

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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	15-82
250	Рассольник ленинградский с рисом бпл пф	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	8-06
100	Курица отварная бпл пф	Калорийность-155, Белки-32, Жиры-2, Углеводы-1	79-77
180	Макароны отварные с растительным маслом бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	4-01
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
25,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	2-84
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-559, Белки-43, Жиры-10, Углеводы-71	115-00
	Итого за день	Калорийность-559, Белки-43, Жиры-10, Углеводы-71	115-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

03.11.2026 (вторник)

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)		
35	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	11-27
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	70-63
220	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-343, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-53	18-12
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	2-77
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-21
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-615, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-70	105-00
	Обед (2 смена)		
80	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	12-65
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	14-79
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-96
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	4-05
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-69
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-875, Белки-28, Жиры-48, Углеводы-84	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 490, Белки-55, Жиры-73, Углеводы-154	210-00

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

03.11.2026 (вторник)

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	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-83
125	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-262, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-3	92-94
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-17
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-89
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-770, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-85	146-87
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-20
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	59-20
	Итого за день	Калорийность-1 114, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-167	206-07

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

03.11.2026 (вторник)

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	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-83
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	81-78
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-35
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
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-718, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-82	134-70
	Полдник (1 и 2 смена)		
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-20
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	56-80
	Итого за день	Калорийность-1 049, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-161	191-50

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

03.11.2026 (вторник)

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	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	14-79
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	85-50
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	16-47
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-32
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-836, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-99	158-00
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-20
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	59-20
	Итого за день	Калорийность-1 180, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-181	217-20

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

03.11.2026 (вторник)

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	Рассольник домашний бпл пф	Калорийность-123, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	23-33
130	Курица отварная бпл пф	Калорийность-201, Белки-42, Жиры-3, Углеводы-1	103-79
220	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-343, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-53	18-12
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-715, Белки-58, Жиры-19, Углеводы-75	183-60
	Полдник (1 и 2 смена)		
210	Банан бпл	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	33-60
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-201, Белки-3, Углеводы-47	33-60
	Итого за день	Калорийность-916, Белки-61, Жиры-19, Углеводы-122	217-20

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

03.11.2026 (вторник)

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)
300	доп. Апельсины нач		52-50
	Итого за		52-50
	Итого за день		52-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

03.11.2026 (вторник)

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)		
35	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	11-27
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	70-63
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-35
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
36	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-07
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-549, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-62	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	9-49
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	14-79
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-96
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	4-05
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-25
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-861, Белки-26, Жиры-48, Углеводы-82	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 410, Белки-51, Жиры-70, Углеводы-144	202-80

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

03.11.2026 (вторник)

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)		
35	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	11-27
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	81-78
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	16-47
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-40
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-622, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-67	115-00
	Обед (2 смена)		
90	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	14-23
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	14-79
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	65-95
150	Булгур отварной бпл	Калорийность-202, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	13-22
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-31
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-912, Белки-30, Жиры-54, Углеводы-77	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 534, Белки-60, Жиры-80, Углеводы-144	230-00

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

03.11.2026 (вторник)

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)		
35	Перец болгарский в нарезке бпл	Калорийность-9, Углеводы-2	11-27
95	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-199, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-2	70-63
220	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-343, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-53	18-12
180	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	2-77
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-21
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-615, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-70	105-00
	Обед (2 смена)		
80	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	12-65
250	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	14-79
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-96
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
180	Компот из клубники бпл	Калорийность-26, Углеводы-7	4-05
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-69
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-875, Белки-28, Жиры-48, Углеводы-84	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 490, Белки-55, Жиры-73, Углеводы-154	210-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

03.11.2026 (вторник)

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	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-83
125	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-262, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-3	92-93
160	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38	13-17
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-90
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-770, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-85	146-87
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-20
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	59-20
	Итого за день	Калорийность-1 114, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-167	206-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

03.11.2026 (вторник)

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	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	11-83
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	81-78
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-35
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
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-718, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-82	134-70
	Полдник (1 и 2 смена)		
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-20
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-331, Белки-4, Углеводы-79	56-80
	Итого за день	Калорийность-1 049, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-161	191-50

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

03.11.2026 (вторник)

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	Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	14-79
115	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	85-50
200	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	16-47
200	Компот из клубники бпл	Калорийность-29, Углеводы-7	4-50
20,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-32
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-836, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-99	158-00
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
220	Банан бпл	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	35-20
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	59-20
	Итого за день	Калорийность-1 180, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-181	217-20

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

03.11.2026 (вторник)

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)
350	доп. Апельсины нач		60-82
	Итого за		60-82
	Итого за день		60-82

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