МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

03.10.2026 (суббота)

Многодетные, СВО 8-11 классы Сов.63

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (1 смена)		
40	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	17-32
55	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-84, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-5	45-36
30	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-1	4-89
210	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	26-68
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
35	Батон нарезной бпл	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	3-90
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-567, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-83	105-00
	Итого за день	Калорийность-567, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-83	105-00

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

03.10.2026 (суббота)

ОВЗ и инв. 8-11 классы от 12лет 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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	17-87
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	7-30
110	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-169, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-9	90-72
230	Рис отварной бпл	Калорийность-312, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-56	19-06
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
48	Батон нарезной бпл	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	5-41
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-962, Белки-38, Жиры-26, Углеводы-145	151-65
	Полдник (1 и 2 смена)		
100	Сырники бпл	Калорийность-213, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-21	47-21
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	17-10
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-389, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-52	65-55
	Итого за день	Калорийность-1 351, Белки-62, Жиры-36, Углеводы-197	217-20

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

03.10.2026 (суббота)

Многодетные, СВО 8-11 классы Чапл.59

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (1 смена)		
40	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	17-32
55	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-84, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-5	45-36
30	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-14, Жиры-1, Углеводы-1	4-80
210	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-291, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-40	26-68
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
35,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	3-99
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-569, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-84	105-00
	Итого за день	Калорийность-569, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-84	105-00

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