04.09.2026 (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
90	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	63-95
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
36	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-03
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-561, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-63	91-40
	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
90	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-289, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-12	42-77
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-84
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
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-23
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-837, Белки-30, Жиры-44, Углеводы-80	91-40
	Итого за день	Калорийность-1 398, Белки-54, Жиры-68, Углеводы-143	182-80

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

04.09.2026 (пятница)

1-11 классы (многодетные, СВО) 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
105	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-244, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-4	74-61
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
36	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-05
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-675, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-76	105-00
	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
90	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-289, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-12	42-77
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-84
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-74
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	2-44
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-1 003, Белки-35, Жиры-53, Углеводы-98	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 678, Белки-63, Жиры-81, Углеводы-174	210-00

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

04.09.2026 (пятница)

1-4 классы (ОВЗ и инв. 7-11лет) 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	92-38
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
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-47
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-816, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-92	140-07
	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-1 141, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-170	196-07

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

04.09.2026 (пятница)

5-11 классы (ОВЗ и инв.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	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	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-5	92-38
220	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-348, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-54	12-84
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-52
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-1 002, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-127	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-1 327, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-205	217-20

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

04.09.2026 (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
90	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-3	63-95
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
36	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-03
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-561, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-63	91-40
	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
90	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-289, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-12	42-77
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-84
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
20	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-23
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-837, Белки-30, Жиры-44, Углеводы-80	91-40
	Итого за день	Калорийность-1 398, Белки-54, Жиры-68, Углеводы-143	182-80

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

04.09.2026 (пятница)

1-11 классы (многодетные, СВО) 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
105	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-244, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-4	74-61
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
36	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-05
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-675, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-76	105-00
	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
90	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-289, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-12	42-77
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-84
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-74
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	2-44
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-1 003, Белки-35, Жиры-53, Углеводы-98	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 678, Белки-63, Жиры-81, Углеводы-174	210-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

04.09.2026 (пятница)

1-4 классы (ОВЗ и инв. 7-11лет) 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	92-38
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
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-47
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-816, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-92	140-07
	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-1 141, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-170	196-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

04.09.2026 (пятница)

5-11 классы (ОВЗ и инв.от 12лет) 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	Гуляш из говядины бпл пф	Калорийность-302, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-5	92-38
220	Каша перловая с овощами бпл	Калорийность-348, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-54	12-84
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-52
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-1 002, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-127	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-1 327, Белки-44, Жиры-37, Углеводы-205	217-20

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