24.10.2026 (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	4-82
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	3-97
	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 _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

24.10.2026 (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	7-27
120	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-184, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-10	98-96
200	Рис отварной бпл	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	16-57
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-17
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-59
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-825, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-117	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-1 214, Белки-59, Жиры-34, Углеводы-169	217-20

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

24.10.2026 (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	4-82
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	3-97
	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.