МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-15
200	Каша вязкая молочная пшенная бпл	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38	28-35
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-47
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-658, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-86	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-68
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-13
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-12, Жиры-1, Углеводы-1	4-02
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-82
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-84
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-905, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-92	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 563, Белки-60, Жиры-69, Углеводы-178	202-80

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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)		
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-32
250	Каша вязкая молочная пшенная бпл	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-47	35-44
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
43	Батон нарезной бпл	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	4-81
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-800, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-106	115-00
	Обед (2 смена)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-68
120	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-385, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-16	64-95
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	8-04
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-82
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	4-34
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-08
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-956, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-90	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 756, Белки-66, Жиры-79, Углеводы-196	230-00

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

15.10.2026 (четверг)

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)		
60	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-8, Углеводы-2	9-49
200	Суп картофельный с макаронными изделиями бпл пф	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18	6-56
110	Курица отварная бпл пф	Калорийность-170, Белки-35, Жиры-3, Углеводы-1	87-74
150	Рис отварной с растительным маслом бпл	Калорийность-218, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-36	5-76
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
21,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	2-37
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-555, Белки-43, Жиры-11, Углеводы-69	115-00
	Итого за день	Калорийность-555, Белки-43, Жиры-11, Углеводы-69	115-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	24-99
250	Каша вязкая молочная пшенная бпл	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-47	35-44
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-14
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-724, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-98	105-00
	Обед (2 смена)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	10-85
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-13
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	6-43
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-82
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	4-34
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-34
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-910, Белки-38, Жиры-45, Углеводы-91	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 634, Белки-61, Жиры-72, Углеводы-189	210-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-68
120	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-385, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-16	64-95
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	6-43
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-35
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	3-32
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-935, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-100	113-49
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Сырники бпл	Калорийность-255, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-25	56-66
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-68
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-465, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-65	92-58
	Итого за день	Калорийность-1 400, Белки-62, Жиры-54, Углеводы-165	206-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-68
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-13
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	6-43
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-35
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	2-99
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-863, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-97	102-34
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Сырники бпл	Калорийность-255, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-25	56-66
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
30	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-26
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-432, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-60	89-16
	Итого за день	Калорийность-1 295, Белки-58, Жиры-50, Углеводы-157	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	17-87
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	10-85
120	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-385, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-16	64-95
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	6-43
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-82
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-66
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-1 009, Белки-36, Жиры-48, Углеводы-108	124-62
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Сырники бпл	Калорийность-255, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-25	56-66
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-68
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-465, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-65	92-58
	Итого за день	Калорийность-1 474, Белки-64, Жиры-59, Углеводы-173	217-20

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	17-87
250	Щи из свежей капусты вегетарианские бпл пф	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	9-47
90	Говядина отварная бпл пф	Калорийность-289, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-1	115-73
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	9-83
200	Какао с молоком без сахара бпл	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6	25-90
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-768, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-57	178-80
	Полдник (1 и 2 смена)		
240	Апельсин бпл	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	38-40
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-91, Белки-2, Углеводы-19	38-40
	Итого за день	Калорийность-859, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-76	217-20

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	29-15
200	Каша вязкая молочная пшенная бпл	Калорийность-275, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-38	28-35
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-47
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-658, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-86	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-68
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-12
25	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-12, Жиры-1, Углеводы-1	4-02
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-82
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-85
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-905, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-92	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 563, Белки-60, Жиры-69, Углеводы-178	202-80

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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)		
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-32
250	Каша вязкая молочная пшенная бпл	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-47	35-44
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
43	Батон нарезной бпл	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	4-81
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-800, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-106	115-00
	Обед (2 смена)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-68
120	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-385, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-16	64-95
50	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	8-04
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-82
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	4-34
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-08
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-956, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-90	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 756, Белки-66, Жиры-79, Углеводы-196	230-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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)		
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	24-99
250	Каша вязкая молочная пшенная бпл	Калорийность-344, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-47	35-44
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-14
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-724, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-98	105-00
	Обед (2 смена)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	10-85
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-12
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	6-43
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-82
180	Компот из кураги бпл	Калорийность-60, Белки-1, Углеводы-14	4-34
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-35
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-910, Белки-38, Жиры-45, Углеводы-91	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 634, Белки-61, Жиры-72, Углеводы-189	210-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-68
120	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-385, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-16	64-95
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	6-43
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-35
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	3-32
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-935, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-100	113-49
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Сырники бпл	Калорийность-255, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-25	56-66
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-68
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-465, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-65	92-58
	Итого за день	Калорийность-1 400, Белки-62, Жиры-54, Углеводы-165	206-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-68
100	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-321, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-14	54-12
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	6-43
150	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	12-35
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
26,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-00
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-863, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-97	102-34
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Сырники бпл	Калорийность-255, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-25	56-66
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
30	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	10-26
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-432, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-60	89-16
	Итого за день	Калорийность-1 295, Белки-58, Жиры-50, Углеводы-157	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.10.2026 (четверг)

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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	17-87
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	10-85
120	Биточки (особые) бпл пф	Калорийность-385, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-16	64-95
40	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-19, Жиры-1, Углеводы-2	6-43
180	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	14-82
200	Компот из кураги бпл	Калорийность-67, Белки-1, Углеводы-16	4-82
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-66
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-1 009, Белки-36, Жиры-48, Углеводы-108	124-62
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Сырники бпл	Калорийность-255, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-25	56-66
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-68
150	Яблоко бпл	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	21-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-465, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-65	92-58
	Итого за день	Калорийность-1 474, Белки-64, Жиры-59, Углеводы-173	217-20

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