МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

13.10.2026 (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 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2 | 11-52 |
| 80 | Котлета из говядины бпл | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13 | 65-13 |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая бпл | Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37 | 13-40 |
| 200 | Чай со смородиной и сахаром бпл | Калорийность-16, Углеводы-4 | 7-51 |
| 34 | Батон нарезной бпл | Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 | 3-84 |
| | **Итого за Завтрак ( 1 смена )** | Калорийность-579, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-73 | 101-40 |
| | **Обед ( 2 смена )** | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-48 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 14-79 |
| 200/100 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-617, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-58 | 70-17 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 39,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 | 4-46 |
| | **Итого за Обед ( 2 смена )** | Калорийность-951, Белки-24, Жиры-47, Углеводы-107 | 101-40 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 530, Белки-48, Жиры-68, Углеводы-180 | 202-80 |

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

**13.10.2026 (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 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2 | 11-52 |
| 100 | Котлета из говядины бпл | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 81-42 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая бпл | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 11-16 |
| 200 | Чай со смородиной и сахаром бпл | Калорийность-16, Углеводы-4 | 7-51 |
| 30,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-39 |
| | **Итого за Завтрак ( 1 смена )** | Калорийность-592, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-69 | 115-00 |
| | **Обед ( 2 смена )** | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 12-46 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 14-79 |
| 230/115 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-709, Белки-21, Жиры-40, Углеводы-67 | 80-69 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 23 | Батон нарезной бпл | Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | 2-56 |
| | **Итого за Обед ( 2 смена )** | Калорийность-1 043, Белки-26, Жиры-56, Углеводы-110 | 115-00 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 635, Белки-51, Жиры-79, Углеводы-179 | 230-00 |

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

13.10.2026 (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 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 12-46 |
| 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 |
| 150 | Рис припущенный с томатом бпл | Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36 | 6-63 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 32 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 3-58 |
| | **Итого за Обед ( 2 смена )** | Калорийность-632, Белки-41, Жиры-17, Углеводы-76 | 115-00 |
| | **Итого за день** | Калорийность-632, Белки-41, Жиры-17, Углеводы-76 | 115-00 |

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

13.10.2026 (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 )* | | |
| 40 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2 | 13-17 |
| 80 | Котлета из говядины бпл | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13 | 65-13 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая бпл | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 14-89 |
| 200 | Чай со смородиной и сахаром бпл | Калорийность-16, Углеводы-4 | 7-51 |
| 38,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | 4-30 |
| | **Итого за Завтрак ( 1 смена )** | Калорийность-618, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-80 | 105-00 |
| | *Обед ( 2 смена )* | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 12-46 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 14-79 |
| 200/100 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-617, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-58 | 70-17 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 27,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14 | 3-08 |
| | **Итого за Обед ( 2 смена )** | Калорийность-964, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-103 | 105-00 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 582, Белки-48, Жиры-73, Углеводы-183 | 210-00 |

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

13.10.2026 (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 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-48 |
| 200 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 | 11-83 |
| 220/110 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-678, Белки-20, Жиры-38, Углеводы-64 | 77-19 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 31 | Батон нарезной бпл | Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-51 |
| 40 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 4-44 |
| | **Итого за Комплекс (1 и 2 смена)** | Калорийность-1 041, Белки-28, Жиры-50, Углеводы-120 | 108-95 |
| | **Полдник (1 и 2 смена)** | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 33-32 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 20-43 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | 3-37 |
| 250 | Апельсин бпл | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 | 40-00 |
| | **Итого за Полдник (1 и 2 смена)** | Калорийность-450, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-57 | 97-12 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 491, Белки-44, Жиры-67, Углеводы-177 | 206-07 |

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

13.10.2026 (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 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-48 |
| 200 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 | 11-83 |
| 190/95 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-586, Белки-17, Жиры-33, Углеводы-55 | 66-66 |
| 180 | Компот из клубники бпл | Калорийность-26, Углеводы-7 | 4-05 |
| 19 | Батон нарезной бпл | Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10 | 2-14 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-22 |
| | **Итого за Комплекс (1 и 2 смена)** | Калорийность-876, Белки-22, Жиры-44, Углеводы-97 | 94-38 |
| | **Полдник (1 и 2 смена)** | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 33-32 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 20-43 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | 3-37 |
| 250 | Апельсин бпл | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 | 40-00 |
| | **Итого за Полдник (1 и 2 смена)** | Калорийность-450, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-57 | 97-12 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 326, Белки-38, Жиры-61, Углеводы-154 | 191-50 |

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

**13.10.2026 (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 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 12-46 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 14-79 |
| 230/115 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-709, Белки-21, Жиры-40, Углеводы-67 | 80-69 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 38 | Батон нарезной бпл | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | 4-29 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-22 |
| | **Итого за Комплекс (1 и 2 смена)** | Калорийность-1 122, Белки-28, Жиры-56, Углеводы-126 | 118-95 |
| | **Полдник (1 и 2 смена)** | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 33-32 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 20-43 |
| 40 | Батон нарезной бпл | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 | 4-50 |
| 250 | Апельсин бпл | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 | 40-00 |
| | **Итого за Полдник (1 и 2 смена)** | Калорийность-476, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-63 | 98-25 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 598, Белки-45, Жиры-73, Углеводы-189 | 217-20 |

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

13.10.2026 (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 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 12-46 |
| 250 | Рассольник домашний бпл пф | Калорийность-123, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14 | 23-33 |
| 250 | Капуста тушеная с мясом бпл пф | Калорийность-424, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-17 | 134-89 |
| 150 | Картофельное пюре бпл пф | Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | 17-29 |
| 180 | Чай без сахара бпл | Калорийность-1 | 0-63 |
| | **Итого за Комплекс (1 и 2 смена)** | Калорийность-799, Белки-33, Жиры-48, Углеводы-58 | 188-60 |
| | **Полдник (1 и 2 смена)** | | |
| 205 | Яблоко бпл | Калорийность-91, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 | 28-60 |
| | **Итого за Полдник (1 и 2 смена)** | Калорийность-91, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 | 28-60 |
| | **Итого за день** | Калорийность-890, Белки-34, Жиры-49, Углеводы-78 | 217-20 |

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

13.10.2026 (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 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2 | 11-52 |
| 80 | Котлета из говядины бпл | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13 | 65-08 |
| 180 | Каша перловая рассыпчатая бпл | Калорийность-225, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-37 | 13-40 |
| 200 | Чай со смородиной и сахаром бпл | Калорийность-16, Углеводы-4 | 7-51 |
| 34,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-92, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | 3-89 |
| | **Итого за Завтрак ( 1 смена )** | Калорийность-582, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-74 | 101-40 |
| | **Обед ( 2 смена )** | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-48 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 14-79 |
| 200/100 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-617, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-58 | 70-30 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 38,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | 4-33 |
| | **Итого за Обед ( 2 смена )** | Калорийность-948, Белки-24, Жиры-47, Углеводы-106 | 101-40 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 530, Белки-48, Жиры-68, Углеводы-180 | 202-80 |

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

13.10.2026 (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 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2 | 11-52 |
| 100 | Котлета из говядины бпл | Калорийность-295, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-16 | 81-35 |
| 150 | Каша перловая рассыпчатая бпл | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31 | 11-16 |
| 200 | Чай со смородиной и сахаром бпл | Калорийность-16, Углеводы-4 | 7-51 |
| 31 | Батон нарезной бпл | Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16 | 3-46 |
| | **Итого за Завтрак ( 1 смена )** | Калорийность-592, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-69 | 115-00 |
| | **Обед ( 2 смена )** | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 12-46 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 14-79 |
| 230/115 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-709, Белки-21, Жиры-40, Углеводы-67 | 80-84 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 21,5 | Батон нарезной бпл | Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11 | 2-41 |
| | **Итого за Обед ( 2 смена )** | Калорийность-1 041, Белки-26, Жиры-56, Углеводы-109 | 115-00 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 633, Белки-51, Жиры-79, Углеводы-178 | 230-00 |

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

13.10.2026 (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 )** | | |
| 40 | Горошек зеленый бпл | Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2 | 13-17 |
| 80 | Котлета из говядины бпл | Калорийность-236, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-13 | 65-08 |
| 200 | Каша перловая рассыпчатая бпл | Калорийность-249, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41 | 14-89 |
| 200 | Чай со смородиной и сахаром бпл | Калорийность-16, Углеводы-4 | 7-51 |
| 39 | Батон нарезной бпл | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 | 4-35 |
| | **Итого за Завтрак ( 1 смена )** | Калорийность-618, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-80 | 105-00 |
| | **Обед ( 2 смена )** | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 12-46 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 14-79 |
| 200/100 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-617, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-58 | 70-30 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 26 | Батон нарезной бпл | Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13 | 2-95 |
| | **Итого за Обед ( 2 смена )** | Калорийность-959, Белки-23, Жиры-51, Углеводы-102 | 105-00 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 577, Белки-48, Жиры-73, Углеводы-182 | 210-00 |

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

13.10.2026 (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 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-48 |
| 200 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 | 11-83 |
| 220/110 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-678, Белки-20, Жиры-38, Углеводы-64 | 77-33 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | 3-37 |
| 40 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16 | 4-44 |
| | **Итого за Комплекс (1 и 2 смена)** | Калорийность-1 039, Белки-28, Жиры-50, Углеводы-119 | 108-95 |
| | **Полдник (1 и 2 смена)** | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 33-32 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 20-43 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | 3-37 |
| 250 | Апельсин бпл | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 | 40-00 |
| | **Итого за Полдник (1 и 2 смена)** | Калорийность-450, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-57 | 97-12 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 489, Белки-44, Жиры-67, Углеводы-176 | 206-07 |

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

13.10.2026 (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 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 7-48 |
| 200 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13 | 11-83 |
| 190/95 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-586, Белки-17, Жиры-33, Углеводы-55 | 66-78 |
| 180 | Компот из клубники бпл | Калорийность-26, Углеводы-7 | 4-05 |
| 18 | Батон нарезной бпл | Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9 | 2-02 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-22 |
| | **Итого за Комплекс (1 и 2 смена)** | Калорийность-873, Белки-22, Жиры-44, Углеводы-96 | 94-38 |
| | **Полдник (1 и 2 смена)** | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 33-32 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 20-43 |
| 30 | Батон нарезной бпл | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 | 3-37 |
| 250 | Апельсин бпл | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 | 40-00 |
| | **Итого за Полдник (1 и 2 смена)** | Калорийность-450, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-57 | 97-12 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 323, Белки-38, Жиры-61, Углеводы-153 | 191-50 |

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

13.10.2026 (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 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 12-46 |
| 250 | Рассольник ленинградский со сметаной бпл пф | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17 | 14-79 |
| 230/115 | Плов со свининой бпл пф | Калорийность-709, Белки-21, Жиры-40, Углеводы-67 | 80-84 |
| 200 | Компот из клубники бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 4-50 |
| 37 | Батон нарезной бпл | Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19 | 4-14 |
| 20 | Хлеб бородинский бпл | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-22 |
| | **Итого за Комплекс (1 и 2 смена)** | Калорийность-1 120, Белки-28, Жиры-56, Углеводы-125 | 118-95 |
| | **Полдник (1 и 2 смена)** | | |
| 40 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12 | 33-32 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 20-43 |
| 40 | Батон нарезной бпл | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 | 4-50 |
| 250 | Апельсин бпл | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20 | 40-00 |
| | **Итого за Полдник (1 и 2 смена)** | Калорийность-476, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-63 | 98-25 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 596, Белки-45, Жиры-73, Углеводы-188 | 217-20 |

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