14.10.2026 (среда)

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)		
70	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7	30-31
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-415, Белки-29, Жиры-33	47-48
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-29
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	3-24
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-680, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-45	101-40
	Обед (2 смена)		
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	17-87
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	5-82
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-95
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	10-99
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
46	Батон нарезной бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24	5-15
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-925, Белки-29, Жиры-51, Углеводы-86	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 605, Белки-64, Жиры-90, Углеводы-131	202-80

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

14.10.2026 (среда)

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)		
80	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-42, Белки-2, Углеводы-8	34-64
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-415, Белки-29, Жиры-33	47-48
220	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-204, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	25-36
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
39,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-44
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-779, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-61	115-00
	Обед (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
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	65-94
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-73
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
32	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-57
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-1 051, Белки-33, Жиры-61, Углеводы-92	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 830, Белки-72, Жиры-103, Углеводы-153	230-00

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

14.10.2026 (среда)

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	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
130	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-298, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-9	75-86
150	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом бпл	Калорийность-248, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-36	5-68
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	5-95
21,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	2-37
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-814, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-81	115-00
	Итого за день	Калорийность-814, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-81	115-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

14.10.2026 (среда)

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)		
55	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6	23-81
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-415, Белки-29, Жиры-33	47-48
230	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30	26-51
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
36,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-12
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-768, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-58	105-00
	Обед (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
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-95
230	Макароны отварные бпл	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50	15-80
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	2-49
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-985, Белки-31, Жиры-55, Углеводы-92	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 753, Белки-69, Жиры-97, Углеводы-150	210-00

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

14.10.2026 (среда)

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	25-98
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	7-27
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	65-94
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	20-75
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-07
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-990, Белки-33, Жиры-56, Углеводы-88	134-07
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
300	Банан бпл	Калорийность-287, Белки-5, Углеводы-67	48-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-421, Белки-6, Углеводы-100	72-00
	Итого за день	Калорийность-1 411, Белки-39, Жиры-56, Углеводы-188	206-07

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

14.10.2026 (среда)

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	25-98
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	5-82
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	65-94
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-29
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	5-95
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-70
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-882, Белки-29, Жиры-53, Углеводы-70	125-90
	Полдник (1 и 2 смена)		
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
275	Банан бпл	Калорийность-263, Белки-4, Углеводы-62	44-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-384, Белки-5, Углеводы-92	65-60
	Итого за день	Калорийность-1 266, Белки-34, Жиры-53, Углеводы-162	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

14.10.2026 (среда)

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	43-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	7-27
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	65-94
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	20-75
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	5-95
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-17
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-950, Белки-31, Жиры-55, Углеводы-80	147-60
	Полдник (1 и 2 смена)		
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
300	Банан бпл	Калорийность-287, Белки-5, Углеводы-67	48-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-408, Белки-6, Углеводы-97	69-60
	Итого за день	Калорийность-1 358, Белки-37, Жиры-55, Углеводы-177	217-20

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

14.10.2026 (среда)

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	43-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	7-27
135	Курица отварная бпл пф	Калорийность-209, Белки-43, Жиры-3, Углеводы-1	107-69
195	Каша гречневая рассыпчатая бпл	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-47	16-09
200	Чай с молоком без сахара бпл	Калорийность-25, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2	6-85
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-736, Белки-62, Жиры-17, Углеводы-80	181-20
	Полдник (1 и 2 смена)		
225	Банан бпл	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	36-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-215, Белки-3, Углеводы-50	36-00
	Итого за день	Калорийность-951, Белки-65, Жиры-17, Углеводы-130	217-20

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

14.10.2026 (среда)

1-4 классы Сов.63 /доп. питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
200	***доп. Сок нач***		***31-48***
	Итого за		***31-48***
	Итого за день		***31-48***

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

14.10.2026 (среда)

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)		
70	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-7	30-31
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-415, Белки-29, Жиры-33	47-48
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-29
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
29	Батон нарезной бпл	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	3-24
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-680, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-45	101-40
	Обед (2 смена)		
100	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	17-87
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	5-82
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-91
160	Макароны отварные бпл	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35	10-99
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
46,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	5-19
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-928, Белки-30, Жиры-51, Углеводы-86	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 608, Белки-65, Жиры-90, Углеводы-131	202-80

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

14.10.2026 (среда)

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)		
80	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-42, Белки-2, Углеводы-8	34-64
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-415, Белки-29, Жиры-33	47-48
220	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-204, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29	25-36
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
39,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-44
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-779, Белки-39, Жиры-42, Углеводы-61	115-00
	Обед (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
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	65-90
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-74
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
32	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-60
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-1 051, Белки-33, Жиры-61, Углеводы-92	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 830, Белки-72, Жиры-103, Углеводы-153	230-00

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

14.10.2026 (среда)

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)		
55	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6	23-81
140	Голень цыплят бройлеров запечённая бпл	Калорийность-415, Белки-29, Жиры-33	47-48
230	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-30	26-51
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
36,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-12
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-768, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-58	105-00
	Обед (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
75/50	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-400, Белки-15, Жиры-36, Углеводы-4	54-91
230	Макароны отварные бпл	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50	15-80
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-53
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-987, Белки-31, Жиры-55, Углеводы-93	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 755, Белки-69, Жиры-97, Углеводы-151	210-00

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

14.10.2026 (среда)

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	25-98
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	7-27
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	65-90
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	20-75
200	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-14, Углеводы-3	6-62
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-11
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-990, Белки-33, Жиры-56, Углеводы-88	134-07
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
300	Банан бпл	Калорийность-287, Белки-5, Углеводы-67	48-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-421, Белки-6, Углеводы-100	72-00
	Итого за день	Калорийность-1 411, Белки-39, Жиры-56, Углеводы-188	206-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

14.10.2026 (среда)

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	25-98
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	5-82
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	65-90
150	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	17-29
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	5-95
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-74
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-884, Белки-29, Жиры-53, Углеводы-71	125-90
	Полдник (1 и 2 смена)		
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
275	Банан бпл	Калорийность-263, Белки-4, Углеводы-62	44-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-384, Белки-5, Углеводы-92	65-60
	Итого за день	Калорийность-1 268, Белки-34, Жиры-53, Углеводы-163	191-50

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

14.10.2026 (среда)

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	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	43-30
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	7-27
90/60	Гуляш из свинины бпл пф	Калорийность-480, Белки-18, Жиры-43, Углеводы-5	65-90
180	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	20-75
180	Чай с клюквой и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	5-95
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-21
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-950, Белки-31, Жиры-55, Углеводы-80	147-60
	Полдник (1 и 2 смена)		
180	Сок персиковый бпл	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	21-60
300	Банан бпл	Калорийность-287, Белки-5, Углеводы-67	48-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-408, Белки-6, Углеводы-97	69-60
	Итого за день	Калорийность-1 358, Белки-37, Жиры-55, Углеводы-177	217-20

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

14.10.2026 (среда)

1-4 классы Чапл.59 /доп. питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
200	доп. Сок нач		33-60
	Итого за		33-60
	Итого за день		33-60

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