28.09.2026 (понедельник)

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)		
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-88
235	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-353, Белки-32, Жиры-8, Углеводы-39	53-66
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-16, Углеводы-4	7-51
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-66
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	3-69
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-538, Белки-40, Жиры-15, Углеводы-62	91-40
	Обед (2 смена)		
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-06
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	40-05
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-36
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
24	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-68
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-720, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-78	91-40
	Итого за день	Калорийность-1 258, Белки-64, Жиры-49, Углеводы-140	182-80

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

28.09.2026 (понедельник)

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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-88
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-41, Жиры-10, Углеводы-50	68-50
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-16, Углеводы-4	7-51
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-66
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-45
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-608, Белки-49, Жиры-17, Углеводы-67	105-00
	Обед (2 смена)		
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	12-58
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	44-51
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-81
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-11
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-34
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-09
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-847, Белки-27, Жиры-40, Углеводы-93	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 455, Белки-76, Жиры-57, Углеводы-160	210-00

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

28.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	22-60
220	Борщ с капустой и картофелем бпл пф	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	6-37
250	Плов из булгура с курицей бпл пф	Калорийность-390, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-49	49-67
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
21	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8	2-36
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-651, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-102	105-00
	Итого за день	Калорийность-651, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-102	105-00

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

28.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-06
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	44-51
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-74
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-34
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-65
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-808, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-92	98-95
	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-1 258, Белки-43, Жиры-54, Углеводы-149	196-07

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

28.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-06
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	44-51
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-30
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-08
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-757, Белки-25, Жиры-35, Углеводы-83	96-42
	Полдник (1 и 2 смена)		
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-32
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	18-39
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-437, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-55	95-08
	Итого за день	Калорийность-1 194, Белки-41, Жиры-52, Углеводы-138	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

28.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	22-60
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	12-58
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	44-51
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-81
230	Макароны отварные бпл	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50	15-80
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-34
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-87
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-942, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-112	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-1 418, Белки-47, Жиры-59, Углеводы-175	217-20

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

28.09.2026 (понедельник)

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)		
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-88
235	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-353, Белки-32, Жиры-8, Углеводы-39	53-66
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-16, Углеводы-4	7-51
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-66
33	Батон нарезной бпл	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-17	3-69
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-538, Белки-40, Жиры-15, Углеводы-62	91-40
	Обед (2 смена)		
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-07
90	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-242, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-7	41-60
15	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	5-90
180	Макароны отварные бпл	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	12-36
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-09
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-721, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-80	91-40
	Итого за день	Калорийность-1 259, Белки-63, Жиры-48, Углеводы-142	182-80

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

28.09.2026 (понедельник)

Многодетные, СВО 1-11 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	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-88
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-41, Жиры-10, Углеводы-50	68-50
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-16, Углеводы-4	7-51
20	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	16-66
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-45
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-608, Белки-49, Жиры-17, Углеводы-67	105-00
	Обед (2 смена)		
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	12-58
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	46-22
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-84
220	Макароны отварные бпл	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-48	15-11
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-87
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-837, Белки-27, Жиры-39, Углеводы-92	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 445, Белки-76, Жиры-56, Углеводы-159	210-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

28.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-07
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	46-22
15	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	5-90
200	Макароны отварные бпл	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	13-74
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-42
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-798, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-91	98-95
	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-1 248, Белки-42, Жиры-53, Углеводы-148	196-07

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

28.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	10-07
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	46-22
15	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	5-90
150	Макароны отварные бпл	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	10-30
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
29,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	3-33
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-754, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-84	96-42
	Полдник (1 и 2 смена)		
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-32
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	18-39
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-437, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-55	95-08
	Итого за день	Калорийность-1 191, Белки-40, Жиры-51, Углеводы-139	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

28.09.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	22-60
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	12-58
100	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-268, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-8	46-22
25	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	9-84
230	Макароны отварные бпл	Калорийность-302, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-50	15-80
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
23,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-65
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-932, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-111	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-1 408, Белки-47, Жиры-58, Углеводы-174	217-20

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