МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

21.10.2026 (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)		
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-66
70	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-107, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	57-73
20	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-10, Жиры-1, Углеводы-1	3-21
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	22-87
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-08
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-491, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-68	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	7-27
110	Печень говяжья по-строгановски бпл	Калорийность-260, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-7	62-90
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
38,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-35
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-803, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-96	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 294, Белки-53, Жиры-46, Углеводы-164	202-80

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

21.10.2026 (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)		
40	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	17-32
70	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-107, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	57-73
20	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-10, Жиры-1, Углеводы-1	3-21
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
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	3-21
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-570, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-81	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
125	Печень говяжья по-строгановски бпл	Калорийность-296, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-8	71-48
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-22
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-815, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-89	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 385, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-170	230-00

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

21.10.2026 (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)		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	7-27
105	Рыба тушеная в томате с овощами (кета) бпл пф	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-6	86-30
150	Рис припущенный с томатом бпл	Калорийность-200, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-36	6-63
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
25,5	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	2-84
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-650, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-77	115-00
	Итого за день	Калорийность-650, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-77	115-00

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

21.10.2026 (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)		
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-66
70	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-107, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	57-73
20	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-10, Жиры-1, Углеводы-1	3-21
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-41
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-14
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-542, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-76	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
105	Печень говяжья по-строгановски бпл	Калорийность-248, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-7	60-05
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	15-75
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-82
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-794, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-93	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 336, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-169	210-00

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

21.10.2026 (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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
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
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
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-789, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-113	143-94
	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
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-68
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-356, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-46	62-13
	Итого за день	Калорийность-1 145, Белки-57, Жиры-31, Углеводы-159	206-07

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

21.10.2026 (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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	5-82
120	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-184, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-10	98-96
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-43
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-17
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-49
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-700, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-97	138-81
	Полдник (1 и 2 смена)		
80	Сырники бпл	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	37-77
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
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-313, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-42	52-69
	Итого за день	Калорийность-1 013, Белки-52, Жиры-28, Углеводы-139	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

21.10.2026 (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	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
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-56
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-828, Белки-34, 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-1 217, Белки-58, Жиры-34, Углеводы-169	217-20

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

21.10.2026 (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	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
125	Рыба, припущенная в молоке (кета) бпл пф	Калорийность-208, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-4	112-69
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-87
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-736, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-76	179-60
	Полдник (1 и 2 смена)		
235	Апельсин бпл	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	37-60
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-89, Белки-2, Углеводы-19	37-60
	Итого за день	Калорийность-825, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-95	217-20

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

21.10.2026 (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. Коктейль нач		48-41
	Итого за		48-41
	Итого за день		48-41

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

21.10.2026 (среда)

1-4 классы Сов.63 /доп. питание аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
200	доп. Сок нач		31-48
121	Яблоко бпл	Калорийность-54, Углеводы-12	16-93
	Итого за	Калорийность-54, Углеводы-12	48-41
	Итого за день	Калорийность-54, Углеводы-12	48-41

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

21.10.2026 (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)		
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-66
70	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-107, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	57-73
20	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-10, Жиры-1, Углеводы-1	3-21
180	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-34	22-87
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
18,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-08
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-491, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-68	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
250	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	7-27
110	Печень говяжья по-строгановски бпл	Калорийность-260, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-7	62-90
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
38,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-35
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-803, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-96	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 294, Белки-53, Жиры-46, Углеводы-164	202-80

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

21.10.2026 (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)		
40	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	17-32
70	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-107, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	57-73
20	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-10, Жиры-1, Углеводы-1	3-21
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
28,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	3-21
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-570, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-81	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
125	Печень говяжья по-строгановски бпл	Калорийность-296, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-8	71-48
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-22
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-815, Белки-32, Жиры-37, Углеводы-89	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 385, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-170	230-00

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

21.10.2026 (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)		
20	Кукуруза сахарная бпл	Калорийность-10, Углеводы-2	8-66
70	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-107, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-6	57-73
20	Соус белый основной бпл пф	Калорийность-10, Жиры-1, Углеводы-1	3-21
200	Макароны отварные с сыром бпл	Калорийность-277, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	25-41
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
28	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-14
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-542, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-76	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
105	Печень говяжья по-строгановски бпл	Калорийность-248, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-7	60-04
190	Рис отварной бпл	Калорийность-258, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-46	15-75
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-83
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-794, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-93	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 336, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-169	210-00

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

21.10.2026 (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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
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
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
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-789, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-113	143-94
	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
40	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	13-68
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-356, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-46	62-13
	Итого за день	Калорийность-1 145, Белки-57, Жиры-31, Углеводы-159	206-07

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

21.10.2026 (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	Салат из свежих помидоров и огурцов бпл пф	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	10-72
200	Суп гороховый бпл пф	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	5-82
120	Котлета рыбная (кета) бпл	Калорийность-184, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-10	98-96
150	Рис отварной бпл	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	12-43
180	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	6-17
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-49
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-700, Белки-33, Жиры-20, Углеводы-97	138-81
	Полдник (1 и 2 смена)		
80	Сырники бпл	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-17	37-77
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
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-313, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-42	52-69
	Итого за день	Калорийность-1 013, Белки-52, Жиры-28, Углеводы-139	191-50

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

21.10.2026 (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	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
180	Рис отварной бпл	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	14-92
200	Напиток из шиповника бпл	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	6-85
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-56
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-828, Белки-34, 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-1 217, Белки-58, Жиры-34, Углеводы-169	217-20

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

21.10.2026 (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. Коктейль нач		50-00
	Итого за		50-00
	Итого за день		50-00

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