МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (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)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
200	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	22-81
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-66, Жиры-7	11-38
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	18-39
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-32
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-41
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-680, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-65	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-48
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-70
110	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-252, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-7	64-19
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	9-85
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-41
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-757, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-75	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 437, Белки-67, Жиры-66, Углеводы-140	202-80

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (четверг)

Многодетные, СВО 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)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	28-52
15	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-99, Жиры-11	17-08
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-32
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-56
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-775, Белки-28, Жиры-40, Углеводы-74	115-00
	Обед (2 смена)		
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-46
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	10-88
120	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-275, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-8	70-02
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	9-85
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
36	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-02
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-856, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-84	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 631, Белки-72, Жиры-78, Углеводы-158	230-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (четверг)

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)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	28-52
12,5	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-86, Жиры-9	14-80
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	24-99
37	Батон нарезной бпл	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-17
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-739, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-77	105-00
	Обед (2 смена)		
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-46
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	10-88
100	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-229, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-7	58-35
220	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-48	12-04
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-50
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-860, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-89	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 599, Белки-67, Жиры-73, Углеводы-166	210-00

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

01.10.2026 (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)		
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-46
250	Щи из свежей капусты вегетарианские бпл пф	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	9-47
120	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-275, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-8	70-02
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	9-85
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
49	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-43
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-840, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-85	115-00
	Итого за день	Калорийность-840, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-85	115-00

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

01.10.2026 (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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-48
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-70
120	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-275, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-8	70-02
150	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33	8-21
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
40,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-55
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-801, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-83	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-1 251, Белки-59, Жиры-49, Углеводы-140	206-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-48
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-70
100	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-229, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-7	58-35
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	9-85
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-15, Углеводы-3	6-99
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-83
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-759, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-79	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-1 196, Белки-55, Жиры-48, Углеводы-134	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-46
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	10-88
120	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-275, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-8	70-02
230	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-342, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-50	12-58
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
35,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-00
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-1 009, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-111	122-15
	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
230	Апельсин бпл	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	36-80
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-468, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-62	95-05
	Итого за день	Калорийность-1 477, Белки-66, Жиры-58, Углеводы-173	217-20

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (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)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
200	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	22-81
10	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-66, Жиры-7	11-38
180	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	18-39
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-32
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-41
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-680, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-65	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-48
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-70
110	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-252, Белки-27, Жиры-13, Углеводы-7	64-19
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	9-85
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
31	Батон нарезной бпл	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-41
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-757, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-75	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 437, Белки-67, Жиры-66, Углеводы-140	202-80

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (четверг)

Многодетные, СВО 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)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	28-52
15	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-99, Жиры-11	17-08
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
40	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	33-32
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-56
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-775, Белки-28, Жиры-40, Углеводы-74	115-00
	Обед (2 смена)		
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-46
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	10-85
120	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-275, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-8	70-02
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	9-85
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
36	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-05
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-856, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-84	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 631, Белки-72, Жиры-78, Углеводы-158	230-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (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)		
60	Яйцо вареное бпл	Калорийность-85, Белки-7, Жиры-6	12-09
250	Каша жидкая молочная рисовая бпл	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	28-52
12,5	Масло сливочное (порциями) бпл	Калорийность-86, Жиры-9	14-80
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	24-99
37	Батон нарезной бпл	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-17
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-739, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-77	105-00
	Обед (2 смена)		
100	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-46
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	10-85
100	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-229, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-7	58-35
220	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-328, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-48	12-04
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
31,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16	3-53
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-860, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-89	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 599, Белки-67, Жиры-73, Углеводы-166	210-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-48
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-68
120	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-275, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-8	70-02
150	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33	8-21
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
40,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-57
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-801, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-83	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-1 251, Белки-59, Жиры-49, Углеводы-140	206-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	7-48
200	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5	8-68
100	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-229, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-7	58-35
180	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-268, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39	9-85
180	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-15, Углеводы-3	6-99
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-85
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-759, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-79	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-1 196, Белки-55, Жиры-48, Углеводы-134	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

01.10.2026 (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	Винегрет с растительным маслом бпл пф	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	12-46
250	Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7	10-85
120	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-275, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-8	70-02
230	Каша гречневая с овощами бпл пф	Калорийность-342, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-50	12-58
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
36	Батон нарезной бпл	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-03
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-1 009, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-111	122-15
	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
230	Апельсин бпл	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19	36-80
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-468, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-62	95-05
	Итого за день	Калорийность-1 477, Белки-66, Жиры-58, Углеводы-173	217-20

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