02.11.2026 (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)		
40	Горошек зеленый бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	13-17
250	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-375, Белки-34, Жиры-8, Углеводы-42	57-08
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-16, Углеводы-4	7-51
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	20-82
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-82
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-561, Белки-43, Жиры-16, Углеводы-61	101-40
	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
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
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
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-04
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-781, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-82	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 342, Белки-69, Жиры-55, Углеводы-143	202-80

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

02.11.2026 (понедельник)

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)		
50	Горошек зеленый бпл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3	16-46
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-41, Жиры-10, Углеводы-50	68-50
180	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-15, Углеводы-3	6-76
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	20-82
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-46
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-632, Белки-50, Жиры-18, Углеводы-67	115-00
	Обед (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
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
210	Макароны отварные бпл	Калорийность-276, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	14-42
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-03
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-852, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-93	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 484, Белки-77, Жиры-59, Углеводы-160	230-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

02.11.2026 (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
300	Плов из булгура с курицей бпл пф	Калорийность-467, Белки-29, Жиры-13, Углеводы-58	59-60
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
22	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	2-43
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-730, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-112	115-00
	Итого за день	Калорийность-730, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-112	115-00

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

02.11.2026 (понедельник)

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)		
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-88
280	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-420, Белки-38, Жиры-9, Углеводы-47	63-93
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-16, Углеводы-4	7-51
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	20-82
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-86
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-605, Белки-47, Жиры-17, Углеводы-66	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
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
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
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-75
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-824, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-88	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 429, Белки-74, Жиры-58, Углеводы-154	210-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

02.11.2026 (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	10-07
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-81
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
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-40
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-849, Белки-28, Жиры-42, Углеводы-93	107-82
	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-1 325, Белки-45, Жиры-59, Углеводы-156	206-07

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

02.11.2026 (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	10-07
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
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
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-766, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-81	100-89
	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
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-50
215	Апельсин бпл	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	34-40
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-449, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-58	90-61
	Итого за день	Калорийность-1 215, Белки-43, Жиры-54, Углеводы-139	191-50

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

02.11.2026 (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
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
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
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	3-38
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-926, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-106	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-1 402, Белки-46, Жиры-59, Углеводы-169	217-20

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

02.11.2026 (понедельник)

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	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	22-60
250	Борщ с капустой и картофелем бпл пф	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	7-24
100	Говядина отварная бпл пф	Калорийность-321, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-1	128-59
200	Картофельное пюре бпл пф	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	23-06
200	Чай без сахара бпл	Калорийность-1	0-70
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-602, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-40	182-19
	Полдник (1 и 2 смена)		
220	Апельсин бпл	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	35-01
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-83, Белки-2, Углеводы-18	35-01
	Итого за день	Калорийность-685, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-58	217-20

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

02.11.2026 (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)		
40	Горошек зеленый бпл	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-2	13-17
250	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-375, Белки-34, Жиры-8, Углеводы-42	57-08
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-16, Углеводы-4	7-51
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	20-82
25	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-82
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-561, Белки-43, Жиры-16, Углеводы-61	101-40
	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
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
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
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-04
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-781, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-82	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 342, Белки-69, Жиры-55, Углеводы-143	202-80

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

02.11.2026 (понедельник)

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)		
50	Горошек зеленый бпл	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3	16-46
300	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-451, Белки-41, Жиры-10, Углеводы-50	68-50
180	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-15, Углеводы-3	6-76
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	20-82
22	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-46
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-632, Белки-50, Жиры-18, Углеводы-67	115-00
	Обед (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
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
210	Макароны отварные бпл	Калорийность-276, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	14-42
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-03
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-852, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-93	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 484, Белки-77, Жиры-59, Углеводы-160	230-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

02.11.2026 (понедельник)

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)		
30	Горошек зеленый бпл	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	9-88
280	Плов с курицей бпл пф	Калорийность-420, Белки-38, Жиры-9, Углеводы-47	63-93
200	Чай со смородиной и сахаром бпл	Калорийность-16, Углеводы-4	7-51
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	20-82
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-86
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-605, Белки-47, Жиры-17, Углеводы-66	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
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
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
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
24,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-75
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-824, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-88	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 429, Белки-74, Жиры-58, Углеводы-154	210-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

02.11.2026 (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
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
30	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2	11-81
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
21,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-40
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-849, Белки-28, Жиры-42, Углеводы-93	107-82
	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-1 325, Белки-45, Жиры-59, Углеводы-156	206-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

02.11.2026 (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
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
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
21	Батон нарезной бпл	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	2-37
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-766, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-81	100-89
	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
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-50
215	Апельсин бпл	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17	34-40
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-449, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-58	90-61
	Итого за день	Калорийность-1 215, Белки-43, Жиры-54, Углеводы-139	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

02.11.2026 (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
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-68
20	Соус сметанный натуральный бпл	Калорийность-37, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-1	7-87
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
30	Батон нарезной бпл	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	3-38
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-926, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-106	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-1 402, Белки-46, Жиры-59, Углеводы-169	217-20

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.