МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

12.10.2026 (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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	74-40
160	Макароны отварные с овощами бпл	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	18-17
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
25,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-85
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-486, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-47	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
220	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	11-07
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-70
200	Булгур отварной бпл	Калорийность-269, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46	17-63
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
41	Батон нарезной бпл	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-62
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-822, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-96	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 308, Белки-51, Жиры-59, Углеводы-143	202-80

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

12.10.2026 (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)		
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	81-84
200	Макароны отварные с овощами бпл	Калорийность-241, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35	22-72
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
39,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-46
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-592, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-63	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	49-70
230	Булгур отварной бпл	Калорийность-309, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-53	20-27
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
44,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	5-03
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-895, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-108	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 487, Белки-57, Жиры-63, Углеводы-171	230-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

12.10.2026 (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
250	Борщ с капустой и картофелем бпл пф	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	7-24
280	Плов из булгура с курицей бпл пф	Калорийность-436, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-54	55-63
200	Сок персиковый бпл	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	24-00
50	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-53
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-763, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-120	115-00
	Итого за день	Калорийность-763, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-120	115-00

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

12.10.2026 (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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	74-40
190	Макароны отварные с овощами бпл	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34	21-58
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
27	Батон нарезной бпл	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-04
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-525, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-54	105-00
	Обед (2 смена)		
90	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3	20-34
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	49-70
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-87
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-34
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-17
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-756, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-83	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 281, Белки-49, Жиры-61, Углеводы-137	210-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

12.10.2026 (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	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	81-84
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
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	3-05
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-764, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-94	133-64
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
25	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-55
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-336, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-34	72-43
	Итого за день	Калорийность-1 100, Белки-59, Жиры-41, Углеводы-128	206-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

12.10.2026 (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
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	74-40
150	Булгур отварной бпл	Калорийность-202, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	13-22
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
22,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-49
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-653, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-76	120-78
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
20	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-84
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-319, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-31	70-72
	Итого за день	Калорийность-972, Белки-53, Жиры-38, Углеводы-107	191-50

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

12.10.2026 (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	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	74-40
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
33,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	3-74
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-753, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-92	136-22
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	17-10
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-418, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-48	80-98
	Итого за день	Калорийность-1 171, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-140	217-20

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

12.10.2026 (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
125	Рыба, припущенная в молоке (кета) бпл пф	Калорийность-208, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-4	112-76
190	Булгур отварной бпл	Калорийность-255, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-44	16-70
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-632, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-67	185-20
	Полдник (1 и 2 смена)		
200	Банан бпл	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-191, Белки-3, Углеводы-45	32-00
	Итого за день	Калорийность-823, Белки-41, Жиры-24, Углеводы-112	217-20

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

12.10.2026 (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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	74-34
160	Макароны отварные с овощами бпл	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28	18-17
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
26	Батон нарезной бпл	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	2-91
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-486, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-47	101-40
	Обед (2 смена)		
60	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	13-56
220	Борщ с капустой и картофелем со сметаной бпл пф	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	11-07
110	Тефтели из говядины и свинины с рисом бпл пф	Калорийность-295, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-9	49-71
200	Булгур отварной бпл	Калорийность-269, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46	17-63
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
41	Батон нарезной бпл	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-61
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-822, Белки-29, Жиры-35, Углеводы-96	101-40
	Итого за день	Калорийность-1 308, Белки-51, Жиры-59, Углеводы-143	202-80

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

12.10.2026 (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)		
30	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
110	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	81-78
200	Макароны отварные с овощами бпл	Калорийность-241, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-35	22-72
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
40	Батон нарезной бпл	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-52
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-592, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-63	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	49-71
230	Булгур отварной бпл	Калорийность-309, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-53	20-27
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
44,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	5-02
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-895, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-108	115-00
	Итого за день	Калорийность-1 487, Белки-57, Жиры-63, Углеводы-171	230-00

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

12.10.2026 (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	Огурец в нарезке бпл	Калорийность-4, Углеводы-1	4-74
100	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	74-34
190	Макароны отварные с овощами бпл	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34	21-58
200	Чай с сахаром бпл	Калорийность-12, Углеводы-3	1-24
27,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	3-10
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-527, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-54	105-00
	Обед (2 смена)		
90	Помидор в нарезке бпл	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3	20-34
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	49-71
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-87
180	Компот из облепихи бпл	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	4-34
19,5	Батон нарезной бпл	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10	2-16
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-756, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-83	105-00
	Итого за день	Калорийность-1 283, Белки-49, Жиры-61, Углеводы-137	210-00

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

12.10.2026 (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	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-230, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3	81-78
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
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	3-11
40	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-44
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-766, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-94	133-64
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
25	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	8-55
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-336, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-34	72-43
	Итого за день	Калорийность-1 102, Белки-59, Жиры-41, Углеводы-128	206-07

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

12.10.2026 (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	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	74-34
150	Булгур отварной бпл	Калорийность-202, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-35	13-22
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
23	Батон нарезной бпл	Калорийность-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	2-55
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-653, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-76	120-78
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
20	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	6-84
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-319, Белки-25, Жиры-11, Углеводы-31	70-72
	Итого за день	Калорийность-972, Белки-53, Жиры-38, Углеводы-107	191-50

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

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

12.10.2026 (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	Бефстроганов из отварной говядины бпл пф	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	74-34
180	Булгур отварной бпл	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42	15-86
200	Компот из облепихи бпл	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	4-82
34	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	3-80
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-753, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-92	136-22
	Полдник (1 и 2 смена)		
120	Запеканка из творога бпл	Калорийность-241, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-17	60-80
200	Чай с лимоном и сахаром бпл	Калорийность-13, Углеводы-3	3-08
50	Молоко сгущенное с сахаром бпл	Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	17-10
	Итого за Полдник (1 и 2 смена)	Калорийность-418, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-48	80-98
	Итого за день	Калорийность-1 171, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-140	217-20

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