МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

17.09.2026 (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
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	20-82
34	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	3-87
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-648, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-68	91-40
	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	8-68
90	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-206, Белки-22, Жиры-10, Углеводы-6	52-51
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
45	Батон нарезной бпл	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	5-11
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-748, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-81	91-40
	Итого за день	Калорийность-1 396, Белки-61, Жиры-58, Углеводы-149	182-80

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

17.09.2026 (четверг)

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)		
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 _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

17.09.2026 (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	8-84
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
50	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	5-54
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-856, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-93	105-00
	Итого за день	Калорийность-856, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-93	105-00

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

17.09.2026 (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	8-68
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
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
41	Батон нарезной бпл	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-800, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-88	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-1 250, Белки-56, Жиры-48, Углеводы-145	196-07

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

17.09.2026 (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	10-85
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 Котомчина Т.А. Калькулятор Брованова Н.В.

17.09.2026 (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
200	Какао с молоком сгущенным бпл	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	20-43
25	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	20-82
34	Батон нарезной бпл	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	3-87
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-648, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-68	91-40
	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	8-68
90	Куриное филе отбивное бпл	Калорийность-206, Белки-22, Жиры-10, Углеводы-6	52-51
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
45	Батон нарезной бпл	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23	5-11
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-748, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-81	91-40
	Итого за день	Калорийность-1 396, Белки-61, Жиры-58, Углеводы-149	182-80

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

17.09.2026 (четверг)

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)		
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
37	Батон нарезной бпл	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	4-17
30	Сыр твердых сортов в нарезке бпл	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	24-99
	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.

17.09.2026 (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
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
200	Чай с брусникой и сахаром бпл	Калорийность-17, Углеводы-4	7-77
41	Батон нарезной бпл	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	4-60
20	Хлеб бородинский бпл	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	2-22
	Итого за Комплекс (1 и 2 смена)	Калорийность-800, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-88	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-1 250, Белки-56, Жиры-48, Углеводы-145	196-07

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

17.09.2026 (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.