



Утверждаю :
Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"
Потеряева Л.В.

МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Сов.63

"10" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-82, Белки-5, Жиры-7	22,5	14,71
2	Гуляш из свинины	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	120	39,01
3	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	150	11,70
4	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	31	2,02
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-605, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-63	523,5	70,00
Обед (2 смена)				
1	Горошек зелёный	Калорийность-4, Углеводы-1	10	2,51
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	200	15,74
3	Плов из отварной говядины	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	150	42,26
4	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,58
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-502, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-68	600	70,00

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Утверждаю :
М.А.С.У. Лицея №22
"Лицея Сибиряков"
Татаряева Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Сов.бз

"10" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1смена)				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	25	15,99
2	Гуляш из свинины	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	150	48,76
3	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	200	15,59
4	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	37,5	2,44
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-813 Белки-43, Жиры-29, Углеводы-93	642,5	88,00
Обед (2 смена)				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	100	10,78
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	250	19,67
3	Плов из отварной говядины	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-31	160	45,07
4	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-103 Белки-3, Углеводы-22	45	2,91
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-738, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-93	785	88,00

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



Утверждаю :
Директор МАОУ Лицея №22
"Сибирь"
Потеряева Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные 7-11 лет" Сов.63

"10" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	25	15,99
2	Гуляш из свинины	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	150	48,76
3	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	150	11,70
4	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	51	3,33
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-766, Белки-41, Жиры-27, Углеводы-87	606	85,00
Обед (2 смена)				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	60	6,47
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	250	19,67
3	Плов из отварной говядины	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-31	160	45,07
4	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	51	3,33
6	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-723, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-97	761	85,00

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Утверждаю :
Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"
Потеряева Л.В.

МЕНЮ
Категория "ОВЗ и инв. от 12 лет" Сов.63

"10" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	100	10,78
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	250	19,68
3	Гуляш из свинины	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	150	48,76
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	200	15,60
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	39	2,52
7	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед	Калорийность-992, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-114	969	106,91
Полдник				
1	Запеканка из творога	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	100	38,95
2	Кефир 2,5%жир.	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	180	14,99
3	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	45	15,15
4				
	Итого за Полдник	Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	325	69,09
	Итого за день	Калорийность-1431, Белки-72, Жиры-55, Углеводы-161	1294	176,00

Шеф-повар _____ *Котомчина Т.А.*

Калькулятор _____ *Брованова Н.В.*



Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22

"Надежда Сибири"

Вотеряева Л.В.

МЕНЮ

Категория "ОВЗ и инв. 7-11 лет" Сов.63

"10" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	60	6,47
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	200	15,74
3	Гуляш из свинины	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	120	39,01
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	150	11,70
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	39	2,53
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-809, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-98	809	85,91
Полдник				
1	Запеканка из творога	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	100	38,95
2	Кефир 2,5% жир.	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	180	14,99
3	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	45	15,15
4				
	Итого за Полдник	Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	325	69,09
	Итого за день	Калорийность-1248, Белки-64, Жиры-46, Углеводы-145	1134	155,00

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



Утверждаю :
Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"
Потеряева Л.В.

МЕНЮ
Категория "ОВЗ и инв. 1-4класс" Сов.63

"10" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	60	6,47
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	200	15,74
3	Гуляш из свинины	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	120	39,01
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	180	14,04
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-4, Углеводы-28	57	3,69
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-898, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-114	857	89,41
Полдник				
1	Запеканка из творога	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	100	38,95
2	Кефир 2,5%жир.	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	180	14,99
3	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	45	15,15
4				
	Итого за Полдник	Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	325	69,09
	Итого за день	Калорийность-1337, Белки-67, Жиры-48, Углеводы-161	1182	158,50

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Утверждаю:
 директор МАОУ Лицей №22
 "Модерн-Сибирь"
 Тонконова Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

"10" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	25	15,99
2	Гуляш из свинины	Калорийность-235, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-7	150	48,76
3	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	200	15,59
4	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	37,5	2,44
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-813 Белки-43, Жиры-29, Углеводы-93	642,5	88,00
Обед (2 смена)				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	100	10,78
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	250	19,67
3	Плов из отварной говядины	Калорийность-279, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-31	160	45,07
4	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-103 Белки-3, Углеводы-22	45	2,91
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-738, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-93	785	88,00

Шеф-повар _____ *Е.Е. Шаланова* Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ *Н.В. Брованова* Брованова Н.В.



Утверждаю :
Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"
Готеряева Л.В.

МЕНЮ
Категория "ОВЗ и инв. 1-4класс" Чап. 59

"10" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	60	6,47
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	200	15,74
3	Гуляш из свинины	Калорийность-188, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-5	120	39,01
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	180	14,04
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-4, Углеводы-28	57	3,69
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-898, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-114	857	89,41
Полдник				
1	Запеканка из творога	Калорийность-202, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-15	100	38,95
2	Кефир 2,5%жир.	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	180	14,99
3	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-25	45	15,15
4				
	Итого за Полдник	Калорийность-439, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-47	325	69,09
	Итого за день	Калорийность-1337, Белки-67, Жиры-48, Углеводы-161	1182	158,50

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.