



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

МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Сов.63

"11" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Перец болгарский в нарезке	Калорийность-4, Углеводы-1	15	4,40
2	Жаркое по-домашнему	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-10	205	62,85
3	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	22	1,42
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-338, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-28	442	70,00
Обед (2 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-1	10	2,70
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	200	17,42
3	Биточки (особые)	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	75	32,46
4	Макароны отварные	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	130	7,90
5	Компот из клюквы	Калорийность-26, Углеводы-6	180	7,66
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	29	1,86
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-664, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-84	624	70,00

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22

Иркутска Сибири"

Петряева Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Сов.бз

"11" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Перец болгарский в нарезке	Калорийность-3	10	2,93
2	Жаркое по-домашнему	Калорийность-445, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-18	280	81,72
3	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	31	2,02
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-548, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-39	521	88,00
Обед (2 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-3, Углеводы-1	20	5,41
2	Рассольник на кур. бульоне	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	250	21,86
3	Биточки (особые)	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	75	32,46
4	Макароны отварные с сыром	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	170	17,60
5	Компот из клюквы	Калорийность-29, Углеводы-7	200	8,51
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	33	2,16
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-749, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-95	748	88,00

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



МЕНЮ

Категория "Многодетные 7-11 лет" Сов.63

"11" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Перец болгарский в нарезке	Калорийность-4, Углеводы-1	15	4,40
2	Жаркое по-домашнему	Калорийность-414, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-17	260	75,88
3	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	52	3,39
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-567, Белки-26, Жиры-12, Углеводы-50	527	85,00
Обед (2 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-3, Углеводы-1	20	5,41
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	250	21,86
3	Биточки (особые)	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	75	32,46
4	Макароны отварные с сыром	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-29	150	15,53
5	Компот из клюквы	Калорийность-26, Углеводы-6	180	7,66
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	32	2,08
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-717, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-91	707	85,00

Шеф-повар _____  _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____  _____ Брованова Н.В.



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

"11" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра свекольная	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	100	13,40
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	250	21,78
3	Жаркое по-домашнему	Калорийность-414, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-17	260	75,85
4	Компот из клюквы	Калорийность-29, Углеводы-7	200	8,51
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед	Калорийность-848, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-79	870	124,15
Полдник				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	30	19,18
2	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
4	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,39
	Итого за Полдник	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	470	51,85
	Итого за день	Калорийность-1131, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-117	1340	176,00

Шеф-повар _____ *Коч* _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ *Бр* _____ Брованова Н.В.



Утверждаю :
Директор ДПОУ Лицея №22
Губинского района
Тюменской области
Атерьева Л.В.

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

"11" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра свекольная	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	60	8,04
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	200	17,42
3	Жаркое по-домашнему	Калорийность-382, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-16	240	70,03
4	Компот из клюквы	Калорийность-29, Углеводы-7	200	8,51
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	36	2,35
	Итого за Обед	Калорийность-692, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-62	736	106,35
Полдник				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	25	15,98
2	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
4	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,39
	Итого за Полдник	Калорийность-266, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-38	465	48,65
	Итого за день	Калорийность-958, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-100	1201	155,00

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



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

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

"11" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра свекольная	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	60	8,04
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	200	17,42
3	Жаркое по-домашнему	Калорийность-382, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-16	240	70,03
4	Компот из клюквы	Калорийность-29, Углеводы-7	200	8,51
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	41	2,65
	Итого за Обед	Калорийность-704, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-64	741	106,65
Полдник				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	30	19,18
2	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
4	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,39
	Итого за Полдник	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	470	51,85
	Итого за день	Калорийность-987, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-102	1211	158,50

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Чапл.59

"11" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Перец болгарский в нарезке	Калорийность-4, Углеводы-1	15	4,40
2	Жаркое по-домашнему	Калорийность-255, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-10	205	62,85
3	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	22	1,42
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-338, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-28	442	70,00
Обед (2 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-1	10	2,70
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	200	17,42
3	Биточки (особые)	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	75	32,46
4	Макароны отварные	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	130	7,90
5	Компот из клюквы	Калорийность-26, Углеводы-6	180	7,66
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	29	1,86
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-664, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-84	624	70,00

Шеф-повар _____ *Е.Е.* Шаланова Е.Е.

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



Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Чашл.59

"11" мая 2023 год.

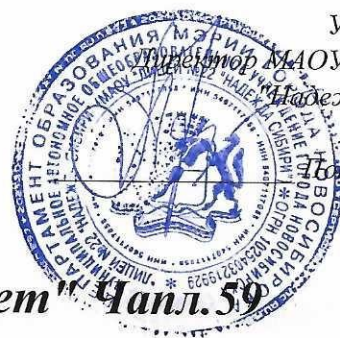
№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Перец болгарский в нарезке	Калорийность-3	10	2,93
2	Жаркое по-домашнему	Калорийность-445, Белки-24, Жиры-13, Углеводы-18	280	81,72
3	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	31	2,02
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-548, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-39	521	88,00
Обед (2 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-3, Углеводы-1	20	5,41
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	250	21,86
3	Биточки (особые)	Калорийность-272, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22	75	32,46
4	Макароны отварные с сыром	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	170	17,60
5	Компот из клюквы	Калорийность-29, Углеводы-7	200	8,51
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	33	2,16
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-749, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-95	748	88,00

Шеф-повар _____

Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22

"Надежда Сибири"

Чистякова Л.В.

МЕНЮ

Категория "ОВЗ и инв. от 12 лет" **Чап. 59**

"11" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра свекольная	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11	100	13,40
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-133, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17	250	21,78
3	Жаркое по-домашнему	Калорийность-414, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-17	260	75,85
4	Компот из клюквы	Калорийность-29, Углеводы-7	200	8,51
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед	Калорийность-848, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-79	870	124,15
Полдник				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	30	19,18
2	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
4	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,39
	Итого за Полдник	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	470	51,85
	Итого за день	Калорийность-1131, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-117	1340	176,00

Шеф-повар _____ *Е.Е.* Шаланова Е.Е.

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

Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"

Полтерьева Л.В.



МЕНЮ

Категория "ОВЗ и инв. 1-4класс" Чапл.59

"11" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра свекольная	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	60	8,04
2	Рассольник на кур.бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	200	17,42
3	Жаркое по-домашнему	Калорийность-382, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-16	240	70,03
4	Компот из клюквы	Калорийность-29, Углеводы-7	200	8,51
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	41	2,65
	Итого за Обед	Калорийность-704, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-64	741	106,65
Полдник				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	30	19,18
2	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
4	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,39
	Итого за Полдник	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-38	470	51,85
	Итого за день	Калорийность-987, Белки-41, Жиры-30, Углеводы-102	1211	158,50

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.