



**МЕНЮ**  
**Категория "1-4 классы" Сов.63**

**"15" мая 2023 год.**

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Завтрак (1 смена)</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	35	22,38
2	<b>Плов со свиной</b>	Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39	225	44,02
3	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	35	2,27
	<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>	Калорийность-655, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-62	<b>495</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед (2 смена)</b>				
1	<b>Горошек зелёный</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	15	3,77
2	<b>Борщ со сметаной на кур.бульоне</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	200	15,74
3	<b>Биточки (особые)</b>	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-24	80	34,62
4	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	150	9,12
5	<b>Компот из клубники</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	31	1,98
	<b>Итого за Обед (2 смена)</b>	Калорийность-702, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-90	<b>676</b>	<b>70,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ *Т.А.* Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_ *Н.В.* Брованова Н.В.



## МЕНЮ

### Категория "Многодетные от 11 лет" Сов.63

"15" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Завтрак (1 смена)</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	<b>40</b>	<b>25,58</b>
2	<b>Плов со свиной</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	<b>300</b>	<b>58,69</b>
3	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>200</b>	<b>1,33</b>
4	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>37</b>	<b>2,40</b>
	<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>	Калорийность-818, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-75	<b>577</b>	<b>88,00</b>
<b>Обед (2 смена)</b>				
1	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>100</b>	<b>10,78</b>
2	<b>Борщ со сметаной на кур.бульоне</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>250</b>	<b>19,68</b>
3	<b>Биточки (особые)</b>	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-24	<b>80</b>	<b>34,62</b>
4	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>200</b>	<b>12,16</b>
5	<b>Компот из клубники</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>200</b>	<b>4,77</b>
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>37,5</b>	<b>2,44</b>
7	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>40</b>	<b>3,55</b>
	<b>Итого за Обед (2 смена)</b>	Калорийность-1011, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-130	<b>907,5</b>	<b>88,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_  Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_  Брованова Н.В.



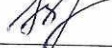
## МЕНЮ

### Категория "Многодетные 7-11 лет" Сов.63

"15" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Завтрак (1 смена)</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	35	22,38
2	<b>Плов со свиной</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	300	58,69
3	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,60
	<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>	Калорийность-807, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-77	<b>575</b>	<b>85,00</b>
<b>Обед (2 смена)</b>				
1	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	100	10,78
2	<b>Борщ со сметаной на кур.бульоне</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	250	19,68
3	<b>Биточки (особые)</b>	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-24	80	34,62
4	<b>Макаронны отварные</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	150	9,12
5	<b>Компот из клубники</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	38	2,48
7	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	<b>Итого за Обед (2 смена)</b>	Калорийность-949, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-119	<b>858</b>	<b>85,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_  Котомчина Т.А.

Калькулятор \_\_\_\_\_  Брованова Н.В.



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

**"15" мая 2023 год.**

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Обед</b>				
1	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>100</b>	<b>10,78</b>
2	<b>Борщ со сметаной на кур.бульоне</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>250</b>	<b>19,68</b>
3	<b>Плов со свиной</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	<b>300</b>	<b>58,69</b>
4	<b>Компот из клубники</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>200</b>	<b>4,77</b>
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	<b>55</b>	<b>3,56</b>
6	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>40</b>	<b>3,55</b>
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-1060, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-121	<b>945</b>	<b>101,03</b>
<b>Полдник</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	<b>40</b>	<b>25,58</b>
2	<b>Какао с молоком сгущенным</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>200</b>	<b>17,40</b>
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>40</b>	<b>2,60</b>
4	<b>Апельсин</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	<b>210</b>	<b>29,39</b>
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59	<b>490</b>	<b>74,97</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1509, Белки-57, Жиры-61, Углеводы-180	<b>1435</b>	<b>176,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ *Т.А. Котомчина* Котомчина Т.А.  
 Калькулятор \_\_\_\_\_ *Н.В. Брованова* Брованова Н.В.



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

**"15" мая 2023 год.**

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Обед</b>				
1	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>60</b>	<b>6,47</b>
2	<b>Борщ со сметаной на кур.бульоне</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>200</b>	<b>15,74</b>
3	<b>Плов со свиной</b>	Калорийность-533, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-49	<b>285</b>	<b>55,76</b>
4	<b>Компот из клубники</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>200</b>	<b>4,77</b>
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33	<b>67</b>	<b>4,34</b>
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-903, Белки-36, Жиры-40, Углеводы-103	<b>812</b>	<b>87,08</b>
<b>Полдник</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>30</b>	<b>19,18</b>
2	<b>Какао с молоком сгущенным</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>200</b>	<b>17,40</b>
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>30</b>	<b>1,95</b>
4	<b>Апельсин</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	<b>210</b>	<b>29,39</b>
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54	<b>470</b>	<b>67,92</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1292, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-157	<b>1282</b>	<b>155,00</b>

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**

**"15" мая 2023 год.**

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Обед</b>				
1	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>60</b>	<b>6,47</b>
2	<b>Борщ со сметаной на кур.бульоне</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>200</b>	<b>15,74</b>
3	<b>Плов со свинойной</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	<b>300</b>	<b>58,69</b>
4	<b>Компот из клубники</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>200</b>	<b>4,77</b>
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>35</b>	<b>2,25</b>
6	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>30</b>	<b>2,66</b>
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-915, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-101	<b>825</b>	<b>90,58</b>
<b>Полдник</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>30</b>	<b>19,18</b>
2	<b>Какао с молоком сгущенным</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>200</b>	<b>17,40</b>
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>30</b>	<b>1,95</b>
4	<b>Апельсин</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	<b>210</b>	<b>29,39</b>
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54	<b>470</b>	<b>67,92</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1304, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-155	<b>1295</b>	<b>158,50</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ *Т.А. Котомчина* Котомчина Т.А.  
Калькулятор \_\_\_\_\_ *Н.В. Брованова* Брованова Н.В.



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

МЕНЮ  
 Категория "1-4 классы" Чапл.59

"15" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Завтрак (1 смена)</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	35	22,38
2	<b>Плов со свинойной</b>	Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39	225	44,02
3	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	35	2,27
	<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>	Калорийность-655, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-62	<b>495</b>	<b>70,00</b>
<b>Обед (2 смена)</b>				
1	<b>Горошек зелёный</b>	Калорийность-6, Углеводы-1	15	3,77
2	<b>Борщ со сметаной на кур.бульоне</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	200	15,74
3	<b>Биточки (особые)</b>	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-24	80	34,62
4	<b>Макароны отварные</b>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	150	9,12
5	<b>Компот из клубники</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	31	1,98
	<b>Итого за Обед (2 смена)</b>	Калорийность-702, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-90	<b>676</b>	<b>70,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ *Е.Е.* Шаланова Е.Е.

Калькулятор \_\_\_\_\_ *Н.В.* Брованова Н.В.



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

## МЕНЮ

### Категория "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

"15" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Завтрак (1 смена)</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	<b>40</b>	<b>25,58</b>
2	<b>Плов со свинойной</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	<b>300</b>	<b>58,69</b>
3	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	<b>200</b>	<b>1,33</b>
4	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	<b>37</b>	<b>2,40</b>
	<b>Итого за Завтрак (1 смена)</b>	Калорийность-818, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-75	<b>577</b>	<b>88,00</b>
<b>Обед (2 смена)</b>				
1	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>100</b>	<b>10,78</b>
2	<b>Борщ со сметаной на кур.бульоне</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>250</b>	<b>19,68</b>
3	<b>Биточки (особые)</b>	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-24	<b>80</b>	<b>34,62</b>
4	<b>Макаронны отварные</b>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	<b>200</b>	<b>12,16</b>
5	<b>Компот из клубники</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>200</b>	<b>4,77</b>
6	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	<b>37,5</b>	<b>2,44</b>
7	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>40</b>	<b>3,55</b>
	<b>Итого за Обед (2 смена)</b>	Калорийность-1011, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-130	<b>907,5</b>	<b>88,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_  Шаланова Е.Е.

Калькулятор \_\_\_\_\_  Брованова Н.В.





**МЕНЮ**  
**Категория "ОВЗ и инв. от 12 лет" Чапл.59**

**"15" мая 2023 год.**

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Обед</b>				
1	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	<b>100</b>	<b>10,78</b>
2	<b>Борщ со сметаной на кур.бульоне</b>	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	<b>250</b>	<b>19,68</b>
3	<b>Плов со свиной</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	<b>300</b>	<b>58,69</b>
4	<b>Компот из клубники</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>200</b>	<b>4,77</b>
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	<b>55</b>	<b>3,56</b>
6	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	<b>40</b>	<b>3,55</b>
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-1060, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-121	<b>945</b>	<b>101,03</b>
<b>Полдник</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	<b>40</b>	<b>25,58</b>
2	<b>Какао с молоком сгущенным</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>200</b>	<b>17,40</b>
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	<b>40</b>	<b>2,60</b>
4	<b>Апельсин</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	<b>210</b>	<b>29,39</b>
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59	<b>490</b>	<b>74,97</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1509, Белки-57, Жиры-61, Углеводы-180	<b>1435</b>	<b>176,00</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_ *Е.Е.* Шаланова Е.Е.

Калькулятор \_\_\_\_\_ *Н.В.* Брованова Н.В.



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

**"15" мая 2023 год.**

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Обед</b>				
1	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	<b>60</b>	<b>6,47</b>
2	<b>Борщ со сметаной на кур.бульоне</b>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	<b>200</b>	<b>15,74</b>
3	<b>Плов со свиной</b>	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	<b>300</b>	<b>58,69</b>
4	<b>Компот из клубники</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	<b>200</b>	<b>4,77</b>
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	<b>35</b>	<b>2,25</b>
6	<b>Хлеб бородинский</b>	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	<b>30</b>	<b>2,66</b>
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-915, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-101	<b>825</b>	<b>90,58</b>
<b>Полдник</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	<b>30</b>	<b>19,18</b>
2	<b>Какао с молоком сгущенным</b>	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	<b>200</b>	<b>17,40</b>
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	<b>30</b>	<b>1,95</b>
4	<b>Апельсин</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	<b>210</b>	<b>29,39</b>
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54	<b>470</b>	<b>67,92</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-1304, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-155	<b>1295</b>	<b>158,50</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_  Шаланова Е.Е.

Калькулятор \_\_\_\_\_  Брованова Н.В.