



Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"

Поперяева Л.В.

МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Сов.б.3

"16" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-1	10	2,71
2	Гуляш из говядины	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	82,5	51,02
3	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	150	12,38
4	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	20,5	1,33
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-458, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-62	463	70,00
Обед (2 смена)				
1	Кукуруза сахарная	Калорийность-5, Углеводы-1	10	3,32
2	Рассольник на кур. бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	200	17,42
3	Тефтели (2-вариант)	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	75	28,11
4	Рис отварной	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	150	11,65
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,59
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-710, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-89	675	70,00

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.




МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Сов.63

"16" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-2	15	4,06
2	Гуляш из говядины	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	105	64,51
3	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49	180	14,85
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-525, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-75	531	88,00
Обед (2 смена)				
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	21,86
3	Тефтели (2-вариант)	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	75	28,11
4	Рис отварной	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	200	15,53
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-17	34	2,19
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-884, Белки-21, Жиры-38, Углеводы-112	859	88,00

Шеф-повар _____  Котомчина Т.А.

Калькулятор _____  Брованова Н.В.



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

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

"16" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-2	15	4,06
2	Гуляш из говядины	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	105	64,51
3	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	150	12,38
4	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	23	1,49
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-457, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-63	493	85,00
Обед (2 смена)				
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	21,86
3	Тефтели (2-вариант)	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	75	28,11
4	Рис отварной	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	150	11,65
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	47	3,07
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-847, Белки-21, Жиры-37, Углеводы-105	822	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

"16" 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	Гуляш из говядины	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	105	64,54
4	Рис отварной	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	200	15,53
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29	58	3,75
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-918, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-134	953	129,46
Полдник				
1	Банан	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	220	28,60
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
	Итого за Полдник	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	420	46,54
	Итого за день	Калорийность-1262, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-216	1373	176,00

Шеф-повар _____ *Т.А.* Котомчина Т.А.

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



Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22

"Надежда Сибири"

Потемкина Л.В.

МЕНЮ

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

"16" 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	Гуляш из говядины	Калорийность-114, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-4	97,5	60,23
4	Рис отварной	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	150	11,65
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	65	4,21
	Итого за Обед	Калорийность-700, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-62	772,5	108,46
Полдник				
1	Банан	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	220	28,60
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
	Итого за Полдник	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	420	46,54
	Итого за день	Калорийность-1044, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-144	1192,5	155,00

Шеф-повар _____  Котомчина Т.А.

Калькулятор _____  Брованова Н.В.



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

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

"16" 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	Гуляш из говядины	Калорийность-114, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-4	97,5	60,23
4	Рис отварной	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	170	13,20
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,61
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-748, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-110	807,5	111,96
Полдник				
1	Банан	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	220	28,60
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
	Итого за Полдник	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	420	46,54
	Итого за день	Калорийность-1092, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-192	1227,5	158,50

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

Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.



МЕНЮ

Категория "1-4 классы" Чапл. 59

"16" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-1	10	2,71
2	Гуляши из говядины	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-4	82,5	51,02
3	Каша перловая рассыпчатая	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	150	12,38
4	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-49, Белки-2, Углеводы-10	20,5	1,33
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-458, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-62	463	70,00
Обед (2 смена)				
1	Кукуруза сахарная	Калорийность-5, Углеводы-1	10	3,32
2	Рассольник на кур. бульоне	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	200	17,42
3	Тефтели (2-вариант)	Калорийность-248, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-10	75	28,11
4	Рис отварной	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	150	11,65
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,59
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-710, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-89	675	70,00

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



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

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

"16" 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	Гуляш из говядины	Калорийность-123, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-4	105	64,54
4	Рис отварной	Калорийность-271, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49	200	15,53
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-136, Белки-4, Углеводы-29	58	3,75
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-918, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-134	953	129,46
Полдник				
1	Банан	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	220	28,60
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
	Итого за Полдник	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	420	46,54
	Итого за день	Калорийность-1262, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-216	1373	176,00

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



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

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

"16" 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	Гуляш из говядины	Калорийность-114, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-4	97,5	60,23
4	Рис отварной	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-41	170	13,20
5	Компот из брусники	Калорийность-33, Углеводы-8	200	6,91
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,61
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-748, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-110	807,5	111,96
Полдник				
1	Банан	Калорийность-210, Белки-3, Углеводы-49	220	28,60
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
	Итого за Полдник	Калорийность-344, Белки-4, Углеводы-82	420	46,54
	Итого за день	Калорийность-1092, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-192	1227,5	158,50

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

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