



Утверждаю :

Директор MAOU Лицея №22
"Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.

МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Сов.63

"17" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Горошек зеленый	Калорийность-4, Углеводы-1	10	2,51
2	Котлета рыбная (кета)	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	90	49,68
3	Макароны отварные	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	150	9,12
4	Напиток из шиповника	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	200	6,69
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	31	2,00
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-486, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-72	481	70,00
Обед (2 смена)				
1	Помидор в нарезке	Калорийность-3, Углеводы-1	15	3,38
2	Суп гороховый на кур.бульоне	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	200	11,16
3	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	150	49,45
4	Компот из облепихи	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	180	4,10
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	29	1,91
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-506, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-50	574	70,00

Шеф-повар _____ *Т.А.* Котомчина Т.А.

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



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

МЕНЮ

Категория "Многодетные 7-11 лет" Сов.63

"17" мая 2023 год.

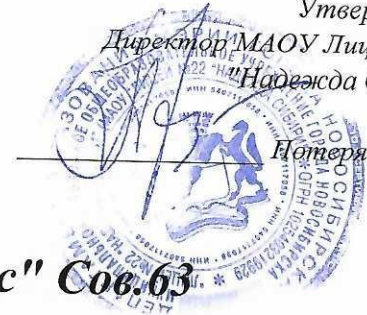
№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1смена)				
1	Горошек зеленый	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	30	7,55
2	Котлета рыбная (кета)	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	90	49,68
3	Макароны отварные	Калорийность-235, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32	170	17,60
4	Напиток из шиповника	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	200	6,69
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	26	1,71
6	Хлеб бородинский	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	20	1,77
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-559, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-78	536	85,00
Обед (2 смена)				
1	Салат из свежих помид. и огурцов	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	60	13,19
2	Суп гороховый на кур. бульоне	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	250	13,95
3	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	150	49,45
4	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-29	59	3,86
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-648, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-70	719	85,00

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

"17" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из свежих помид.и огурцов	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	60	13,29
2	Суп гороховый на кур.бульоне	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	200	11,16
3	Котлета рыбная (кета)	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	90	49,68
4	Макароны отварные	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	150	15,53
5	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	52	3,35
	Итого за Обед	Калорийность-687, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-88	752	97,56
Полдник				
1	Сырники	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	70	25,34
2	Кефир 2,5%	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	180	14,99
3	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	10	3,36
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,25
	Итого за Полдник	Калорийность-339, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-42	410	60,94
	Итого за день	Калорийность-1026, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-130	1162	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" Чашл.59

"17" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Горошек зеленый	Калорийность-4, Углеводы-1	10	2,51
2	Котлета рыбная (кета)	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	90	49,68
3	Макаронь отварные	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	150	9,12
4	Напиток из шиповника	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	200	6,69
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	31	2,00
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-486, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-72	481	70,00
Обед (2 смена)				
1	Помидор в нарезке	Калорийность-3, Углеводы-1	15	3,38
2	Суп гороховый на кур.бульоне	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	200	11,16
3	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-267, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-12	150	49,45
4	Компот из облепихи	Калорийность-35, Жиры-1, Углеводы-7	180	4,10
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	29	1,91
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-506, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-50	574	70,00

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



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

"17" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из свежих помид.и огурцов	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	60	13,29
2	Суп гороховый на кур.бульоне	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	200	11,16
3	Котлета рыбная (кета)	Калорийность-147, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-8	90	49,68
4	Макароны отварные	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	150	15,53
5	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	52	3,35
	Итого за Обед	Калорийность-687, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-88	752	97,56
Полдник				
1	Сырники	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-14	70	25,34
2	Кефир 2,5%	Калорийность-90, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	180	14,99
3	Молоко сгущенное с сахаром	Калорийность-33, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-6	10	3,36
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,25
	Итого за Полдник	Калорийность-339, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-42	410	60,94
	Итого за день	Калорийность-1026, Белки-57, Жиры-33, Углеводы-130	1162	158,50

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.