



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

МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Сов.63

"18" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	15	9,59
2	Омлет натуральный	Калорийность-210, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-3	140	25,90
3	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20	180	15,66
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13	26	1,70
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-512, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-51	511	70,00
Обед (2 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-1	10	2,57
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	200	13,44
3	Шницель из курицы	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	75	23,33
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	150	11,93
5	Сок яблочный	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18	180	16,14
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,59
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-653, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-102	655	70,00

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

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

МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Сов.63

"18" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	20	12,79
2	Омлет натуральный	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	200	37,05
3	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,22
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	55	3,54
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-702, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-68	625	88,00
Обед (2 смена)				
1	Икра морковная	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	100	13,40
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	250	16,83
3	Шницель из курицы	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	75	23,30
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	180	14,11
5	Сок яблочный	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	200	17,94
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	38	2,42
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-845, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-125	843	88,00

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Утверждаю :
Директор МАОУ Лицея №22
Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные 7-11 лет" Сов.63

"18" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	20	12,79
2	Омлет натуральный	Калорийность-286, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-4	190	35,20
3	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,22
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	37	2,39
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-645, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-59	597	85,00
Обед (2 смена)				
1	Икра морковная	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	60	8,04
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	250	16,83
3	Шницель из курицы	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	75	23,30
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	180	14,11
5	Сок яблочный	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	200	17,94
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	33	2,13
7	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,65
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-847, Белки-37, Жиры-18, Углеводы-130	828	85,00

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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

"18" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра морковная	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	100	13,40
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	250	16,89
3	Шницель из курицы	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	75	23,18
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-48	200	15,74
5	Компот из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	200	11,08
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	48	3,08
7	Хлеб бородинский	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	50	4,42
	Итого за Обед	Калорийность-948, Белки-40, Жиры-22, Углеводы-143	923	87,79
Полдник				
1	Запеканка из творога	Калорийность-212, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-15	105	40,91
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
3	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,36
	Итого за Полдник	Калорийность-425, Белки-24, Жиры-7, Углеводы-65	515	88,21
	Итого за день	Калорийность-1373, Белки-64, Жиры-29, Углеводы-208	1438	176,00

Шеф-повар _____ *Котомчина Т.А.*

Калькулятор _____ *Брованова Н.В.*



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

"18" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра морковная	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	60	8,04
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	200	13,51
3	Шницель из курицы	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	75	23,18
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	150	11,80
5	Компот из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	200	11,08
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	37	2,37
7	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,65
	Итого за Обед	Калорийность-729, Белки-33, Жиры-16, Углеводы-108	752	72,63
Полдник				
1	Запеканка из творога	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	90	35,07
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
3	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,36
	Итого за Полдник	Калорийность-394, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-63	500	82,37
	Итого за день	Калорийность-1124, Белки-54, Жиры-22, Углеводы-171	1252	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

"18" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра морковная	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	60	8,04
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	200	13,51
3	Шницель из курицы	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	75	23,18
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	170	13,38
5	Компот из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	200	11,08
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	53	3,40
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,54
	Итого за Обед	Калорийность-817, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-125	798	76,13
Полдник				
1	Запеканка из творога	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	90	35,07
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
3	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,36
	Итого за Полдник	Калорийность-395, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-63	500	82,37
	Итого за день	Калорийность-1212, Белки-57, Жиры-24, Углеводы-188	1298	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

"18" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1смена)				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-54,Белки-3,Жиры-4	15	9,59
2	Омлет натуральный	Калорийность-210,Белки-12,Жиры-17,Углеводы-3	140	25,90
3	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-120,Белки-3,Жиры-3,Углеводы-20	180	15,66
4	Яблоко	Калорийность-67,Белки-1,Жиры-1,Углеводы-15	150	17,15
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-61,Белки-2,Углеводы-13	26	1,70
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-512,Белки-21,Жиры-25,Углеводы-51	511	70,00
Обед (2 смена)				
1	Огурец в нарезке	Калорийность-1	10	2,57
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-120,Белки-5,Жиры-3,Углеводы-18	200	13,44
3	Шницель из курицы	Калорийность-126,Белки-14,Жиры-3,Углеводы-10	75	23,33
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-234,Белки-8,Жиры-6,Углеводы-36	150	11,93
5	Сок яблочный	Калорийность-78,Белки-1,Углеводы-18	180	16,14
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-94,Белки-3,Углеводы-20	40	2,59
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-653,Белки-31,Жиры-12,Углеводы-102	655	70,00

Шеф-повар _____ *Слез* Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ *БВ* Брованова Н.В.



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

МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

"18" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-6	20	12,79
2	Омлет натуральный	Калорийность-301, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-4	200	37,05
3	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,22
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	55	3,54
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-702, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-68	625	88,00
Обед (2 смена)				
1	Икра морковная	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	100	13,40
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-23	250	16,83
3	Шницель из курицы	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	75	23,30
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-280, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	180	14,11
5	Сок яблочный	Калорийность-87, Белки-1, Углеводы-20	200	17,94
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	38	2,42
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-845, Белки-36, Жиры-21, Углеводы-125	843	88,00

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

"18" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра морковная	Калорийность-113,Белки-2,Жиры-7,Углеводы-10	100	13,40
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-150,Белки-6,Жиры-3,Углеводы-23	250	16,89
3	Шницель из курицы	Калорийность-126,Белки-14,Жиры-3,Углеводы-10	75	23,18
4	Каши гречневая рассыпчатая	Калорийность-312,Белки-11,Жиры-8,Углеводы-48	200	15,74
5	Компот из смородины	Калорийность-35,Углеводы-8	200	11,08
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-113,Белки-4,Углеводы-24	48	3,08
7	Хлеб бородинский	Калорийность-99,Белки-3,Жиры-1,Углеводы-20	50	4,42
	Итого за Обед	Калорийность-948,Белки-40,Жиры-22,Углеводы-143	923	87,79
Полдник				
1	Запеканка из творога	Калорийность-212,Белки-21,Жиры-7,Углеводы-15	105	40,91
2	Сок персиковый	Калорийность-134,Белки-1,Углеводы-33	200	17,94
3	Апельсин	Калорийность-79,Белки-2,Углеводы-17	210	29,36
	Итого за Полдник	Калорийность-425,Белки-24,Жиры-7,Углеводы-65	515	88,21
	Итого за день	Калорийность-1373,Белки-64,Жиры-29,Углеводы-208	1438	176,00

Шеф-повар _____

Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



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

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

"18" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Икра морковная	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	60	8,04
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	200	13,51
3	Шницель из курицы	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-10	75	23,18
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-265, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	170	13,38
5	Компот из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	200	11,08
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-124, Белки-4, Углеводы-26	53	3,40
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,54
	Итого за Обед	Калорийность-817, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-125	798	76,13
Полдник				
1	Запеканка из творога	Калорийность-182, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-13	90	35,07
2	Сок персиковый	Калорийность-134, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
3	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,36
	Итого за Полдник	Калорийность-395, Белки-21, Жиры-6, Углеводы-63	500	82,37
	Итого за день	Калорийность-1212, Белки-57, Жиры-24, Углеводы-188	1298	158,50

Шеф-повар _____ *Шпанова* Шпанова Е.Е.

Калькулятор _____ *Брованова* Брованова Н.В.