





Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22

"Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.

## МЕНЮ

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

"23" мая 2023 год.

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

"23" мая 2023 год.

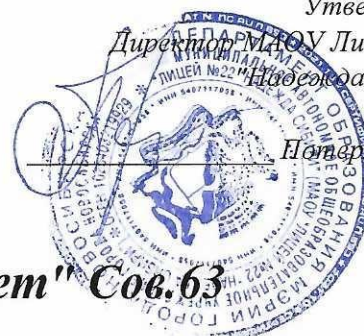
№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Завтрак (1 смена)</b>				
1	<b>Перец болгарский в нарезке</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	15	4,40
2	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-414, Белки-22, Жиры-12, Углеводы-17	260	75,88
3	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-27, Углеводы-6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

Шеф-повар \_\_\_\_\_  Котомчина Т.А.

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

Утверждаю :  
Директор МАОУ Лицея №22  
"Надежда Сибири"

Петрова Л.В.



## МЕНЮ

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

"23" мая 2023 год.

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

Шеф-повар \_\_\_\_\_  Котомчина Т.А.

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



Сверяю :  
Директор МАОУ Лицея №22  
"Надежда Сибири"  
Ботеряева Л.В.

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

"23" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
<b>Обед</b>				
1	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	60	8,04
2	<b>Рассольник на кур.бульоне</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14	200	17,42
3	<b>Жаркое по-домашнему</b>	Калорийность-382, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-16	240	70,03
4	<b>Компот из клюквы</b>	Калорийность-29, Углеводы-7	200	8,51
5	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	35	2,35
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-692, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-62	735	106,35
<b>Полдник</b>				
1	<b>Сыр твердых сортов в нарезке</b>	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	25	15,98
2	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
4	<b>Апельсин</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,39
	<b>Итого за Полдник</b>	Калорийность-266, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-38	465	48,65
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-958, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-100	1200	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**

**"23" мая 2023 год.**

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

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" Чапл.59**

**"23" мая 2023 год.**

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

Шеф-повар

Шаланова Е.Е.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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

**"23" мая 2023 год.**

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

Шеф-повар \_\_\_\_\_  Шаланова Е. Е.

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