



Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22
Иркутска Сибири"

Потеряева Л.В.

МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Сов.63

"24" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Помидор в нарезке	Калорийность-2	10	2,25
2	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-321, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-15	180	59,31
3	Напиток из шиповника	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	200	6,69
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	27	1,75
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-451, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-43	417	70,00
Обед (2 смена)				
1	Горошек зеленый	Калорийность-4, Углеводы-1	10	2,51
2	Суп гороховый	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	200	11,16
3	Котлета из кеты	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	70	38,64
4	Рис отварной	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	150	11,65
5	Компот из клубники	Калорийность-26, Углеводы-7	180	4,29
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	27	1,75
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-545, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-79	637	70,00

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



Утверждаю :

Калькулятор МАОУ Лицея №22

Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Сов.63.

"24" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Помидор в нарезке	Калорийность-3, Углеводы-1	15	3,38
2	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	225	74,17
3	Напиток из шиповника	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	200	6,69
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	24	1,54
5	Хлеб бородинский	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	25	2,22
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-575, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-56	489	88,00
Обед (2 смена)				
1	Салат из свежих помид. и огурцов	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	80	17,67
2	Суп гороховый	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	250	13,95
3	Котлета из кеты	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	70	38,64
4	Рис отварной	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	150	11,65
5	Компот из клубники	Калорийность-26, Углеводы-7	180	4,29
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	28	1,80
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-627, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-85	758	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

"24" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1смена)				
1	Помидор в нарезке	Калорийность-2	10	2,25
2	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	225	74,17
3	Напиток из шиповника	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-14	180	6,02
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	39,5	2,56
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-556, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-52	454,5	85,00
Обед (2 смена)				
1	Салат из свежих помид. и огурцов	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	60	13,25
2	Суп гороховый	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	250	13,95
3	Котлета из кеты	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	70	38,64
4	Рис отварной	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	150	11,65
5	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	42	2,74
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-650, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-92	772	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

"24" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из свежих помид. и огурцов	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	100	22,10
2	Суп гороховый	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	250	13,95
3	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-500, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-25	255	84,07
4	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	29,5	1,91
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед	Калорийность-887, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-82	864,5	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-1231, Белки-52, Жиры-46, Углеводы-164	1284,5	176,00

Шеф-повар _____ *Котомчина Т.А.*

Калькулятор _____ *Брованова Н.В.*



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

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

"24" 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	13,26
2	Суп гороховый	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	200	11,16
3	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	225	74,18
4	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	37,5	2,43
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед	Калорийность-789, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-78	752,5	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-1133, Белки-48, Жиры-39, Углеводы-160	1172,5	155,00

Шеф-повар _____  Котомчина Т.А.

Калькулятор _____  Брованова Н.В.



Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22

"Надежда Сибири"

Александрова Л.В.

МЕНЮ

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

"24" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из свежих помид. и огурцов	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	70	15,47
2	Суп гороховый	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	200	11,16
3	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	225	74,18
4	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	43,5	2,83
6	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-704, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-64	778,5	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-1173, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-167	1198,5	158,50

Шеф-повар

Котомчина Т.А.

Калькулятор

Брованова Н.В.



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

МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Чапл.59

"24" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Помидор в нарезке	Калорийность-2	10	2,25
2	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-321, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-15	180	59,31
3	Напиток из шиповника	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	200	6,69
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	27	1,75
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-451, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-43	417	70,00
Обед (2 смена)				
1	Горошек зеленый	Калорийность-4, Углеводы-1	10	2,51
2	Суп гороховый	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	200	11,16
3	Котлета из кеты	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	70	38,64
4	Рис отварной	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	150	11,65
5	Компот из клубники	Калорийность-26, Углеводы-7	180	4,29
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	27	1,75
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-545, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-79	637	70,00

Шеф-повар Шаланова Е.Е.

Калькулятор Брованова Н.В.



Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22
Иркутска Сибири"

Игнатьева Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

"24" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Помидор в нарезке	Калорийность-3, Углеводы-1	15	3,38
2	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	225	74,17
3	Напиток из шиповника	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	200	6,69
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	24	1,54
5	Хлеб бородинский	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	25	2,22
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-575, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-56	489	88,00
Обед (2 смена)				
1	Салат из свежих помид. и огурцов	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	80	17,67
2	Суп гороховый	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	250	13,95
3	Котлета из кеты	Калорийность-115, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	70	38,64
4	Рис отварной	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-36	150	11,65
5	Компот из клубники	Калорийность-26, Углеводы-7	180	4,29
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	28	1,80
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-627, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-85	758	88,00

Шеф-повар _____

Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



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

"24" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из свежих помид. и огурцов	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-3	100	22,10
2	Суп гороховый	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	250	13,95
3	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-500, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-25	255	84,07
4	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	29,5	1,91
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед	Калорийность-887, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-82	864,5	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-1231, Белки-52, Жиры-46, Углеводы-164	1284,5	176,00

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

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



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

"24" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из свежих помид. и огурцов	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	70	15,47
2	Суп гороховый	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	200	11,16
3	Картофельная запеканка с говяд.	Калорийность-401, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-18	225	74,18
4	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	43,5	2,83
6	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-704, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-64	778,5	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-1173, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-167	1198,5	158,50

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.