



Утверждаю :

Директор МАОУ Лицея №22

"Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.

МЕНЮ

Категория "1-4 классы" Сов.63

"25" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	25	15,99
2	Каша жидкая молочная рисовая	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	200	17,07
3	Какао на сгущенном молоке	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,24
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	35	2,30
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-557, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-83	610	70,00
Обед (2 смена)				
1	Кукуруза сахарная	Калорийность-5, Углеводы-1	10	3,32
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	200	13,46
3	Гуляш из свинины	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-5	105	34,13
4	Каша перловая	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	150	12,38
5	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	33	2,16
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-656, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-88	698	70,00

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



Утверждаю :

Директор ЛА ОО "Лицей №22

"Надежда Сибири"

Петрова Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Сов.63

"25" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	30	19,18
2	Каша жидкая молочная рисовая	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	200	17,07
3	Масло сливочное	Калорийность-112, Жиры-12	15	14,25
4	Какао на сгущенном молоке	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
5	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,25
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	44	2,85
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-707, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-88	639	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	16,82
3	Гуляш из свинины	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-5	105	34,13
4	Каша перловая	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-54	200	16,50
5	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,60
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-894, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-119	895	88,00

Шеф-повар _____  Котомчина Т.А.

Калькулятор _____  Брованова Н.В.



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

"25" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	25	15,99
2	Каша жидкая молочная рисовая	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	200	17,07
3	Масло сливочное	Калорийность-112, Жиры-12	15	14,25
4	Какао на сгущенном молоке	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
5	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,25
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	47	3,04
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-697, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-89	637	85,00
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	16,82
3	Гуляш из свинины	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-5	105	34,13
4	Каша перловая	Калорийность-266, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-43	160	13,20
5	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-22	45	2,90
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-838, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-110	860	85,00

Шеф-повар _____ *Т.А. Котомчина* Котомчина Т.А.

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

Утверждаю :
 Директор МАОУ Лицея №22
 Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.




МЕНЮ

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

"25" 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	16,88
3	Гуляш из свинины	Калорийность-282, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-8	180	58,52
4	Каша перловая	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49	180	14,92
5	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	35	2,24
7	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед	Калорийность-1024, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-126	975	113,17
Полдник				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	40	25,58
2	Какао со сгущенным молоком	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,60
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,25
	Итого за Полдник	Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	430	62,83
	Итого за день	Калорийность-1461, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-183	1405	176,00

Шеф-повар _____  Котомчина Т.А.

Калькулятор _____  Брованова Н.В.



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

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

"25" 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	Гуляш из свинины	Калорийность-282, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-8	180	58,52
4	Каша перловая	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	150	12,43
5	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	33	2,17
	Итого за Обед	Калорийность-836, Белки-40, Жиры-32, Углеводы-96	823	99,22
Полдник				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	30	19,18
2	Какао со сгущенным молоком	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,25
	Итого за Полдник	Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	410	55,78
	Итого за день	Калорийность-1213, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-148	1233	155,00

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



Утверждаю :
 Директор МАФУ Лицея №22
 "Надежда Сибири"
 Павлова Л.В.

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

"25" 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	Гуляш из свинины	Калорийность-282, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-8	180	58,52
4	Каша перловая	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49	180	14,92
5	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	33	2,18
	Итого за Обед	Калорийность-923, Белки-42, Жиры-33, Углеводы-112	853	101,72
Полдник				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	30	19,18
2	Какао со сгущенным молоком	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,25
	Итого за Полдник	Калорийность-377, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-52	410	55,78
	Итого за день	Калорийность-1300, Белки-55, Жиры-46, Углеводы-164	1263	157,50

Шеф-повар _____ Котомчина Т.А.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Чапл.59

"25" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	25	15,99
2	Каша жидкая молочная рисовая	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	200	17,07
3	Какао на сгущенном молоке	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,24
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	35	2,30
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-557, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-83	610	70,00
Обед (2 смена)				
1	Кукуруза сахарная	Калорийность-5, Углеводы-1	10	3,32
2	Суп с макаронами и цыпленком	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	200	13,46
3	Гуляш из свинины	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-5	105	34,13
4	Каша перловая	Калорийность-250, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-41	150	12,38
5	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	33	2,16
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-656, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-88	698	70,00

Шеф-повар _____ *Ш* Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ *Н* Брованова Н.В.



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

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

"25" 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	16,88
3	Гуляш из свинины	Калорийность-282, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-8	180	58,52
4	Каша перловая	Калорийность-299, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-49	180	14,92
5	Компот из облепихи	Калорийность-39, Жиры-1, Углеводы-7	200	4,55
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	35	2,24
7	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед	Калорийность-1024, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-126	975	113,17
Полдник				
1	Сыр "Российский"	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	40	25,58
2	Какао со сгущенным молоком	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,60
4	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	150	17,25
	Итого за Полдник	Калорийность-437, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-57	430	62,83
	Итого за день	Калорийность-1461, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-183	1405	176,00

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

