



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

МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Сов.63

"26" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Филе цыплят запеченное	Калорийность-205, Белки-9, Жиры-31	105	47,26
2	Рис с овощами	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	150	14,74
3	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
4	Булочка с маком	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	60	2,99
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	38	2,45
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-655, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-84	553	70,00
Обед (2 смена)				
1	Суп картофельный с сайрой	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	210	16,09
2	Шницель из курицы	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	80	24,50
3	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	150	11,70
4	Сок персиковый	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	180	16,14
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	24	1,57
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-702, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-101	644	70,00

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

Утверждаю :
Директор МАОУ Лицея №22
"Новая Сибирь"

Потеряева Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные 7-11 лет" Сов.63

"26" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Филе цыплят запеченное	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	115	51,75
2	Рис с овощами	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	200	19,66
3	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
4	Булочка с маком	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	60	2,99
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	55	3,60
6	Хлеб бородинский	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	50	4,44
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-869, Белки-26, Жиры-45, Углеводы-121	680	85,00
Обед (2 смена)				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-4	15	9,59
2	Суп картофельный с сайрой	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	220	20,38
3	Шницель из курицы	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	80	24,49
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	150	11,69
5	Сок персиковый	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	180	16,14
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	42	2,71
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-799, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-110	687	85,00

Шеф-повар _____

Котомчина Т.А.

Калькулятор _____

Брованова Н.В.



Утверждаю :
 Директор МАОУ Лицея №22
 "Навигатор Сибири"
 Попова Л.В.

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

"26" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Винегрет с растит.маслом	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	60	8,82
2	Суп картофельный с сайрой	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	220	20,39
3	Филе цыплят запеченное	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	115	51,97
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	190	14,82
5	Компот из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	200	10,86
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	39	2,50
	Итого за Обед	Калорийность-704, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-64	824	109,36
Полдник				
1	Банан	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	240	31,20
2	Сок виноградный	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
	Итого за Полдник	Калорийность-365, Белки-5, Углеводы-87	440	49,14
	Итого за день	Калорийность-1234, Белки-36, Жиры-56, Углеводы-176	1264	158,50

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 "1-4 классы" Чапл.59

"26" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Филе цыплят запеченное	Калорийность-205, Белки-9, Жиры-31	105	47,26
2	Рис с овощами	Калорийность-168, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	150	14,74
3	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-28, Углеводы-7	200	2,56
4	Булочка с маком	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-32	60	2,99
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	38	2,45
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-655, Белки-20, Жиры-39, Углеводы-84	553	70,00
Обед (2 смена)				
1	Суп картофельный с сайрой	Калорийность-156, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	210	16,09
2	Шницель из курицы	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	80	24,50
3	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36	150	11,70
4	Сок персиковый	Калорийность-121, Белки-1, Углеводы-30	180	16,14
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	24	1,57
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-702, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-101	644	70,00

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

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



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

"26" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Винегрет с растит.маслом	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4	60	8,82
2	Суп картофельный с сайрой	Калорийность-157, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-12	220	20,39
3	Филе цыплят запеченное	Калорийность-224, Белки-10, Жиры-34	115	51,97
4	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-46	190	14,82
5	Компот из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	200	10,86
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	39	2,50
	Итого за Обед	Калорийность-704, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-64	824	109,36
Полдник				
1	Банан	Калорийность-229, Белки-4, Углеводы-54	240	31,20
2	Сок виноградный	Калорийность-136, Белки-1, Углеводы-33	200	17,94
	Итого за Полдник	Калорийность-365, Белки-5, Углеводы-87	440	49,14
	Итого за день	Калорийность-1234, Белки-36, Жиры-56, Углеводы-176	1264	158,50

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.