

Утверждаю :
 Директор МАОУ Лицея №22
 "Надежда Сибири"

Потеряева Л.В.

МЕНЮ
 Категория "1-4 классы" Сов.63

"29" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	35	22,38
2	Плов со свиной	Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39	225	44,02
3	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	35	2,27
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-655, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-62	495	70,00
Обед (2 смена)				
1	Горошек зелёный	Калорийность-6, Углеводы-1	15	3,77
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	200	15,74
3	Биточки (особые)	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-24	80	34,62
4	Макаронь отварные	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	150	9,12
5	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	31	1,98
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-702, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-90	676	70,00

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

"29" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	35	22,38
2	Плов со свиной	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	300	58,69
3	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,60
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-807, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-77	575	85,00
Обед (2 смена)				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	100	10,78
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	250	19,68
3	Биточки (особые)	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-24	80	34,62
4	Макаронь отварные	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	150	9,12
5	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	38	2,48
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-949, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-119	858	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. 1-4класс" Сов.63

"29" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	60	6,47
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	200	15,74
3	Плов со свиной	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	300	58,69
4	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	35	2,25
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед	Калорийность-915, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-101	825	90,58
Полдник				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	30	19,18
2	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
4	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,39
	Итого за Полдник	Калорийность-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54	470	67,92
	Итого за день	Калорийность-1304, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-155	1295	158,50

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



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

МЕНЮ
Категория "1-4 классы" Чапл.59

"29" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-125, Белки-8, Жиры-10	35	22,38
2	Плов со свиной	Калорийность-421, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39	225	44,02
3	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	35	2,27
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-655, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-62	495	70,00
Обед (2 смена)				
1	Горошек зелёный	Калорийность-6, Углеводы-1	15	3,77
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	200	15,74
3	Биточки (особые)	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-24	80	34,62
4	Макаронь отварные	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	150	9,12
5	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	31	1,98
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-702, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-90	676	70,00

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

Утверждаю :
Директор МАОУ Лицея №22
"Надежда Сибири"

Петеряева Л.В.

МЕНЮ

Категория "Многодетные от 11 лет" Чапл.59

"29" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Завтрак (1 смена)				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	40	25,58
2	Плов со свиной	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	300	58,69
3	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-6	200	1,33
4	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	37	2,40
	Итого за Завтрак (1 смена)	Калорийность-818, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-75	577	88,00
Обед (2 смена)				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	100	10,78
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	250	19,68
3	Биточки (особые)	Калорийность-290, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-24	80	34,62
4	Макаронны отварные	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	200	12,16
5	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
6	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	37,5	2,44
7	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед (2 смена)	Калорийность-1011, Белки-28, Жиры-36, Углеводы-130	907,5	88,00

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



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

"29" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	100	10,78
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-138, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-13	250	19,68
3	Плов со свиной	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	300	58,69
4	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	55	3,56
6	Хлеб бородинский	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	40	3,55
	Итого за Обед	Калорийность-1060, Белки-40, Жиры-46, Углеводы-121	945	101,03
Полдник				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-12	40	25,58
2	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	40	2,60
4	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,39
	Итого за Полдник	Калорийность-449, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-59	490	74,97
	Итого за день	Калорийность-1509, Белки-57, Жиры-61, Углеводы-180	1435	176,00

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.



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

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

"29" мая 2023 год.

№	Наименование блюд	энергетическая ценность	Выход (гр)	Цена (руб)
Обед				
1	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	60	6,47
2	Борщ со сметаной на кур.бульоне	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	200	15,74
3	Плов со свиной	Калорийность-561, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-51	300	58,69
4	Компот из клубники	Калорийность-29, Углеводы-7	200	4,77
5	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	35	2,25
6	Хлеб бородинский	Калорийность-59, Белки-2, Углеводы-12	30	2,66
	Итого за Обед	Калорийность-915, Белки-37, Жиры-40, Углеводы-101	825	90,58
Полдник				
1	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9	30	19,18
2	Какао с молоком сгущенным	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22	200	17,40
3	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	30	1,95
4	Апельсин	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-17	210	29,39
	Итого за Полдник	Калорийность-389, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-54	470	67,92
	Итого за день	Калорийность-1304, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-155	1295	158,50

Шеф-повар _____ *Е.Е.* Шаланова Е.Е.
 Калькулятор _____ *Н.В.* Брованова Н.В.