15.05.2025 (четверг)

# Многодетные, СВО 5-11 классы Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак ( 1 смена )** | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 240 | Каша жидкая молочная рисовая бпл | Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-34 | 28-15 |
| 200 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-133, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22 | 19-86 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 20-57 |
| 22 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11 | 1-84 |
| | Итого за Завтрак ( 1 смена ) | Калорийность-580, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-82 | 96-00 |
| | **Обед ( 2 смена )** | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 9-95 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 10-95 |
| 70 | Тефтели рыбные (кета) бпл пф | Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9 | 54-59 |
| 150 | Макароны отварные бпл | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33 | 11-41 |
| 200 | Чай с клюквой и сахаром бпл | Калорийность-29, Углеводы-7 | 7-74 |
| 16 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8 | 1-36 |
| | Итого за Обед ( 2 смена ) | Калорийность-554, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-66 | 96-00 |
| | Итого за день | Калорийность-1 134, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-148 | 192-00 |

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

15.05.2025 (четверг)

# ОВЗ и инв. 5-11 классы 7-11 лет Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **Комплекс** | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом овз пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 9-97 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной овз пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 11-05 |
| 70 | Тефтели рыбные (кета) овз пф | Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9 | 54-61 |
| 25 | Соус белый основной овз пф | Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1 | 4-42 |
| 160 | Макароны отварные овз | Калорийность-210, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-35 | 12-17 |
| 200 | Чай с клюквой и сахаром овз | Калорийность-29, Углеводы-7 | 7-75 |
| 26 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13 | 2-17 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-15 |
| | **Итого за Комплекс** | Калорийность-646, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-82 | 104-29 |
| | **Полдник** | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 180 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20 | 17-91 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 2-52 |
| 150 | Яблоко овз | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 20-70 |
| | **Итого за Полдник** | Калорийность-364, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-50 | 66-71 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 010, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-132 | 171-00 |

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

15.05.2025 (четверг)

# ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Сов.63

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **Комплекс** | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом овз пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 16-62 |
| 250 | Щи из свежей капусты со сметаной овз пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7 | 13-81 |
| 70 | Тефтели рыбные (кета) овз пф | Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9 | 54-61 |
| 25 | Соус белый основной овз пф | Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1 | 4-42 |
| 180 | Макароны отварные овз | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39 | 13-69 |
| 180 | Чай с клюквой и сахаром овз | Калорийность-26, Углеводы-6 | 6-98 |
| 14,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7 | 1-21 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-15 |
| | **Итого за Комплекс** | Калорийность-706, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-84 | 113-49 |
| | **Полдник** | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 180 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20 | 17-91 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 2-52 |
| 250 | Яблоко овз | Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25 | 34-50 |
| | **Итого за Полдник** | Калорийность-408, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-60 | 80-51 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 114, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-144 | 194-00 |

Директор _____ Потеряева Л.В. Шеф-повар _____ Котомчина Т.А. Калькулятор _____ Брованова Н.В.

15.05.2025 (четверг)

# Многодетные, СВО 5-11 классы Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак ( 1 смена )** | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке бпл | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 250 | Каша жидкая молочная рисовая бпл | Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36 | 29-31 |
| 180 | Какао с молоком сгущенным бпл | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20 | 17-89 |
| 150 | Яблоко бпл | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 20-62 |
| 31 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15 | 2-60 |
| | **Итого за Завтрак ( 1 смена )** | Калорийность-598, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-86 | 96-00 |
| | **Обед ( 2 смена )** | | |
| 60 | Винегрет с растительным маслом бпл пф | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4 | 9-94 |
| 200 | Щи из свежей капусты со сметаной бпл пф | Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5 | 10-92 |
| 70 | Тефтели рыбные (кета) бпл пф | Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9 | 54-54 |
| 150 | Макароны отварные бпл | Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33 | 11-41 |
| 180 | Чай с клюквой и сахаром бпл | Калорийность-26, Углеводы-6 | 6-96 |
| 26,5 | Хлеб пшеничный бпл | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13 | 2-23 |
| | **Итого за Обед ( 2 смена )** | Калорийность-576, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-70 | 96-00 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 174, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-156 | 192-00 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.

МАОУ "Лицей №22 "Надежда Сибири"

15.05.2025 (четверг)

# ОВЗ и инв. 5-11 классы от 12 лет Чапл.59

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **Комплекс** | | |
| 100 | Винегрет с растительным маслом овз пф | Калорийность-112, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7 | 16-63 |
| 250 | Щи из свежей капусты со сметаной овз пф | Калорийность-90, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7 | 13-70 |
| 70 | Тефтели рыбные (кета) овз пф | Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-9 | 54-79 |
| 25 | Соус белый основной овз пф | Калорийность-16, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1 | 4-17 |
| 180 | Макароны отварные овз | Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39 | 13-69 |
| 180 | Чай с клюквой и сахаром овз | Калорийность-26, Углеводы-6 | 6-98 |
| 16,5 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 1-38 |
| 20 | Хлеб бородинский овз | Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8 | 2-19 |
| | **Итого за Комплекс** | Калорийность-711, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-85 | 113-53 |
| | **Полдник** | | |
| 30 | Сыр твердых сортов в нарезке овз | Калорийность-107, Белки-7, Жиры-9 | 25-58 |
| 180 | Какао с молоком сгущенным овз | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20 | 17-92 |
| 30 | Хлеб пшеничный овз | Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15 | 2-52 |
| 250 | Яблоко овз | Калорийность-111, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25 | 34-45 |
| | **Итого за Полдник** | Калорийность-408, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-60 | 80-47 |
| | **Итого за день** | Калорийность-1 119, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-145 | 194-00 |

Директор _____ Потеряева Л.В.

Шеф-повар _____ Шаланова Е.Е.

Калькулятор _____ Брованова Н.В.