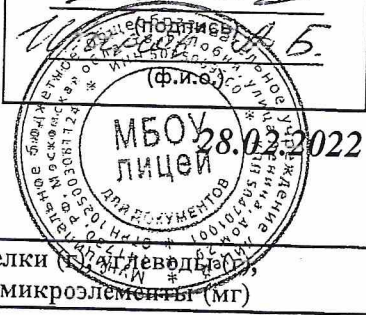


УТВЕРЖДАЮ
Директор
Школы № 5
 (Ф.И.О.)



Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200	Каша овсяная(III) <i>Крупа овсяная "геркулес", Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-179, Белки-3, Жиры-10, У/в-19
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19

Итого за Завтрак 1 ККал-442, Белки-10, Жиры-18, У/в-80

обед

100	Огурцы консервированные/огурцы свежие (Шст)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
250	Щи из свежей капусты (III) <i>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
180	Картофельное пюре, 180гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	Печень по-строгановски (Шст) <i>Печень говяжья, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сметана 15% жирности, Мука пшеничная, *Бульон мясной</i>	ККал-226, Белки-20, Жиры-9, У/в-20
200	Компот из плодов свежих (лимон) <i>Лимон, Сахар, Вода</i>	ККал-53, У/в-12
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-862, Белки-38, Жиры-23, У/в-146

Итого за ККал-1 304, Белки-49, Жиры-42, У/в-225



УТВЕРЖДАЮ

Директор



Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200	Каша пшеничная(Ш) <i>Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

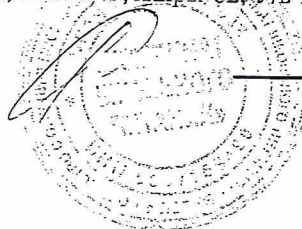
Итого за Завтрак 1 ККал-452, Белки-12, Жиры-14, У/в-82

обед

100	Икра кабачковая, 100гр	ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8
250	Суп картофельный с консервами рыбными (Шст) <i>Консервы сайры, Картофель, Морковь, Лук зеленый, Масло растительное, Вода</i>	ККал-201, Белки-9, Жиры-12, У/в-14
100	Тефтели мясные (Шст) <i>Свинина, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Мука пшеничная, Вода, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности</i>	ККал-317, Белки-13, Жиры-22, У/в-21
180	Макароньы отварные, 180гр <i>Макароньы, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
200	Компот из плодов сушеных <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-1 088, Белки-36, Жиры-48, У/в-155

Итого за ККал-1 541, Белки-47, Жиры-62, У/в-237



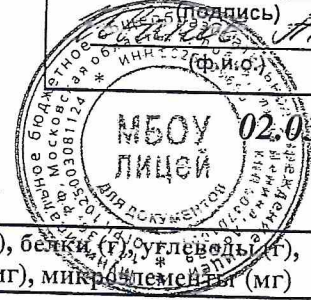
УТВЕРЖДАЮ

Директор

(Подпись)

А.Б.

(Ф.И.О.)



Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 **Каша гречневая молочная (Ш)** ККал-208, Белки-6, Жиры-9, У/в-26

Крупа гречневая, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль

16 **Сыр порционно, 16гр** ККал-36, Белки-2, Жиры-3

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

200 **Какао-напиток на молоке.** ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-478, Белки-15, Жиры-16, У/в-81

обед

100 **Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст)** ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-5

Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар

250 **Суп гороховый, 250гр** ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38

Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Вода

100 **Биточки рыбные (Шст)** ККал-185, Белки-21, Жиры-4, У/в-23

Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло растительное, Соль, Яйцо Категории, Сухари пшеничные

180 **Картофель отварной, 180гр** ККал-331, Белки-5, Жиры-16, У/в-40

Картофель, Масло растительное, Соль

200 **Компот из плодов сушеных** ККал-64, У/в-15

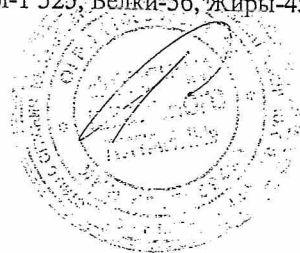
Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота

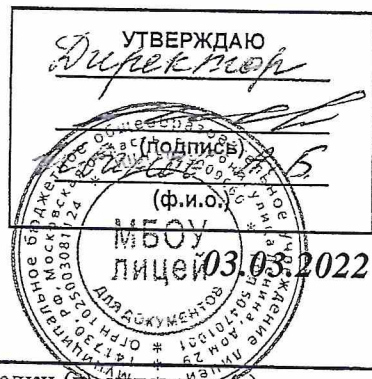
20 **Хлеб пшеничный, 20гр** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

40 **Хлеб ржано-пшеничный, 40** ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-1 047, Белки-41, Жиры-29, У/в-183

Итого за ККал-1 525, Белки-56, Жиры-45, У/в-264





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200	Омлет натуральный, 200гр <i>Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-252, Белки-14, Жиры-18, У/в-3
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12

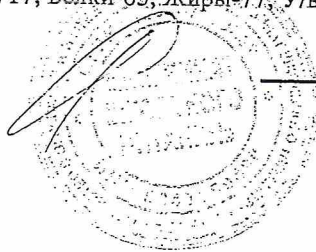
Итого за Завтрак 1 ККал-472, Белки-18, Жиры-24, У/в-56

обед

100	Икра кабачковая, 100гр	ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8
250	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Вода</i>	ККал-302, Белки-17, Жиры-13, У/в-28
280	Плов куриный (Шст) <i>Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая, Вода, Соль</i>	ККал-540, Белки-20, Жиры-28, У/в-51
200	Компот из плодов свежих (яблоки) <i>Яблоки, Сахар, Вода</i>	ККал-78, У/в-18
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-1 245, Белки-45, Жиры-52, У/в-167

Итого за ККал-1 717, Белки-63, Жиры-77, У/в-223





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 **Каша рисовая молочная, 200гр** ККал-143, Белки-3, Жиры-5, У/в-25

Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода

5 **Масло сливочное 5г** ККал-37, Жиры-4

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

200 **Кофейный напиток с молоком, 200гр** ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19

Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-405, Белки-10, Жиры-14, У/в-86

обед

100 **Салат из свеклы, 100гр** ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8

Свекла, Масло растительное, Соль

250 **Рассольник (Ш)** ККал-190, Белки-7, Жиры-9, У/в-18

Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Огурцы соленые, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода

280 **Пельмени с маслом сливочным (Ст)** ККал-298, Белки-20, Жиры-12, У/в-26

Пельмени детские, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода

200 **Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)** ККал-40, У/в-10

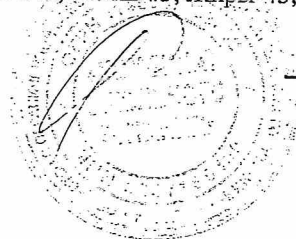
Ягоды быстрозамороженные - Клюква, Сахар, Вода

20 **Хлеб пшеничный, 20гр** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

40 **Хлеб ржано-пшеничный, 40** ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-843, Белки-35, Жиры-31, У/в-124

Итого за ККал-1 248, Белки-45, Жиры-45, У/в-210





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводный (г) витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак I

200 **Макаронны отварные с сыром, 200гр** ККал-299, Белки-9, Жиры-11, У/в-40

Макаронные изделия, Сыр 50% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода

5 **Масло сливочное 5г** ККал-37, Жиры-4

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

200 **Кофейный напиток с молоком, 200гр** ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19

Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

Итого за Завтрак I ККал-562, Белки-16, Жиры-20, У/в-101

обед

100 **Икра кабачковая/помидор свежий (Шст)** ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8

250 **Суп вермишелевый, 250гр** ККал-133, Белки-4, У/в-28

Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Вода

280 **Рагу из мяса птицы (Шст)** ККал-499, Белки-25, Жиры-31, У/в-29

Куры, Масло растительное, Картофель, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Мука пшеничная

200 **Компот из плодов сушеных** ККал-64, У/в-15

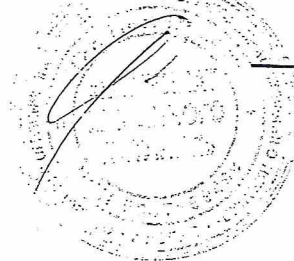
Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота

20 **Хлеб пшеничный, 20гр** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

40 **Хлеб ржано-пшеничный, 40** ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-1 020, Белки-37, Жиры-43, У/в-141

Итого за ККал-1 582, Белки-53, Жиры-63, У/в-242



Меню Лицей 11-18 лет



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

150 **Запеканка из творога с повидлом, 150гр** ККал-359, Белки-13, Жиры-18, У/в-35

Творог 9% жирности, Крупа манная, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Яйцо I категории, Сухари пшеничные, Вода, Сметана 15% жирности, Повидло

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

200 **Чай с сахаром, 200гр** ККал-45, У/в-12

Чай, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-541, Белки-17, Жиры-20, У/в-88

обед

100 **Огурцы консервированные/огурцы свежие (Шст)** ККал-13, Белки-1, У/в-2

250 **Суп гороховый, 250гр** ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38

Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Вода

100 **Бефстроганов из сердца гов. отварного (Шст)** ККал-197, Белки-17, Жиры-12, У/в-4

Сердце говяжье, Морковь, Вода, Молоко 3,2% жирности, Мука пшеничная, Сметана 15% жирности, Соль

180 **Каша гречневая рассыпчатая, 180гр** ККал-295, Белки-9, Жиры-10, У/в-42

Крупа гречневая, Соль, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности

200 **Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)** ККал-40, У/в-10

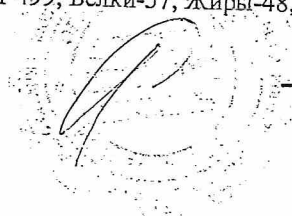
Ягоды быстрозамороженные - Клюква, Сахар, Вода

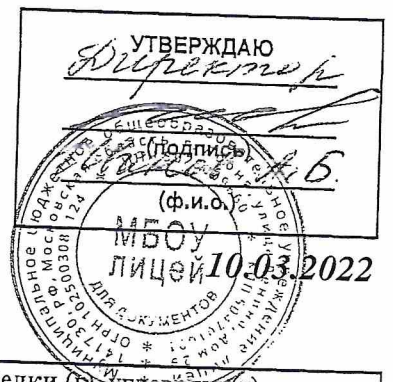
20 **Хлеб пшеничный, 20гр** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

40 **Хлеб ржано-пшеничный, 40** ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-958, Белки-40, Жиры-28, У/в-158

Итого за ККал-1 499, Белки-57, Жиры-48, У/в-246





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200	Каша рисовая молочная, 200гр <i>Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-143, Белки-3, Жиры-5, У/в-25
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19

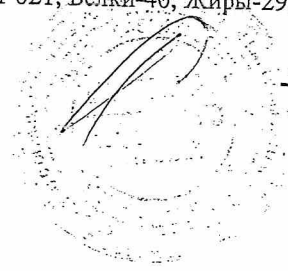
Итого за Завтрак 1 ККал-405, Белки-10, Жиры-14, У/в-86

обед

100	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст) <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
250	Суп картофельный с рисом 250гр <i>Картофель, Капуста, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-64, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
100	Биточки рыбные (Шст) <i>Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло растительное, Соль, Яйцо I категории, Сухари пшеничные</i>	ККал-185, Белки-21, Жиры-4, У/в-23
180	Картофельное пюре, 180гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
200	Компот из плодов сушеных <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-615, Белки-30, Жиры-15, У/в-102

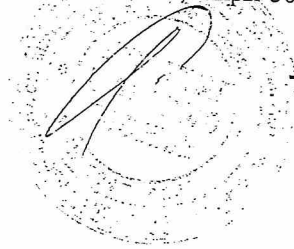
Итого за ККал-1 021, Белки-40, Жиры-29, У/в-189





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Омлет(Ш) <i>Яйцо Икатгориш, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-301, Белки-18, Жиры-19, У/в-4
10	Сыр порционно	ККал-54, Белки-2, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-538, Белки-23, Жиры-25, У/в-57
<u>обед</u>		
100	Салат Мозайка (Шст) <i>Картофель, Зеленый горошек, Морковь, Яйцо Икатгориш, Масло растительное, Соль</i>	ККал-121, Белки-3, Жиры-7, У/в-10
250	Борщ с капустой и картофелем.(Шст) <i>Свекла, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль, Сметана 15% жирности, Лимонная кислота, Вода, Масло растительное</i>	ККал-96, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
280	Пельмени с маслом сливочным (Ст) <i>Пельмени детские, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-298, Белки-20, Жиры-12, У/в-26
200	Компот из плодов свежих (яблоки) <i>Яблоки, Сахар, Вода</i>	ККал-78, У/в-18
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за обед		ККал-798, Белки-31, Жиры-25, У/в-128
Итого за		ККал-1 336, Белки-55, Жиры-50, У/в-186





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200	Каша овсяная(Ш) <small>Крупа овсяная "геркулес", Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</small>	ККал-179, Белки-3, Жиры-10, У/в-19
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <small>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</small>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19

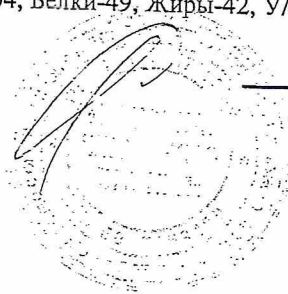
Итого за Завтрак 1 ККал-442, Белки-10, Жиры-18, У/в-80

обед

100	Огурцы консервированные/огурцы свежие (Шст)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
250	Щи из свежей капусты (Ш) <small>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</small>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
180	Картофельное пюре, 180гр <small>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</small>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	Печень по-строгановски (Шст) <small>Печень говяжья, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сметана 15% жирности, Мука пшеничная, *Бульон мясной</small>	ККал-226, Белки-20, Жиры-9, У/в-20
200	Компот из плодов свежих (лимон) <small>Лимон, Сахар, Вода</small>	ККал-53, У/в-12
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-862, Белки-38, Жиры-23, У/в-146

Итого за ККал-1 304, Белки-49, Жиры-42, У/в-225



УТВЕРЖДАЮ
А. В.
 (подпись)
 (ф.и.о.)
 15.03.2022
 МБОУ Лицей
 МОСКОВСКО-ПЕТРОВСКИЙ РАЙОН
 МОСКОВСКО-ПЕТРОВСКИЙ РАЙОН
 МОСКОВСКО-ПЕТРОВСКИЙ РАЙОН

Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200	Каша пшеничная(III) <i>Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

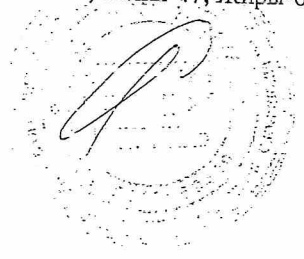
Итого за Завтрак 1 ККал-452, Белки-12, Жиры-14, У/в-82

обед

100	Икра кабачковая, 100гр	ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8
250	Суп картофельный с консервами рыбными (IIIст) <i>Консервы сайры, Картофель, Морковь, Лук зеленый, Масло растительное, Вода</i>	ККал-201, Белки-9, Жиры-12, У/в-14
100	Тефтели мясные (IIIст) <i>Свинина, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Мука пшеничная, Вода, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности</i>	ККал-317, Белки-13, Жиры-22, У/в-21
180	Макаронь отварные, 180гр <i>Макаронь, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
200	Компот из плодов сушеных <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-1 088, Белки-36, Жиры-48, У/в-155

Итого за ККал-1 541, Белки-47, Жиры-62, У/в-237





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200	Каша гречневая молочная (Ш) <i>Крупа гречневая, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-208, Белки-6, Жиры-9, У/в-26
16	Сыр порционно, 16гр	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Итого за Завтрак 1 ККал-478, Белки-15, Жиры-16, У/в-81

обед

100	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст) <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
250	Суп гороховый, 250гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
100	Биточки рыбные (Шст) <i>Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло растительное, Соль, Яйцо I категории, Сухари пшеничные</i>	ККал-185, Белки-21, Жиры-4, У/в-23
180	Картофель отварной, 180гр <i>Картофель, Масло растительное, Соль</i>	ККал-331, Белки-5, Жиры-16, У/в-40
200	Компот из плодов сушеных <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-1 047, Белки-41, Жиры-29, У/в-183

Итого за ККал-1 525, Белки-56, Жиры-45, У/в-264



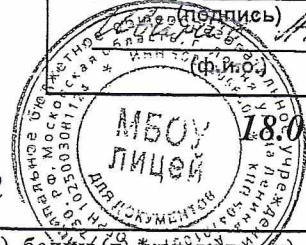
УТВЕРЖДАЮ
Директор
 (подпись) А.Б.
 (ф.и.о.)
 17.03.2022
 МБОУ Лицей
 ДЯСКОУ МЕНЮ

Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Омлет натуральный, 200гр <i>Яйцо 1категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-252, Белки-14, Жиры-18, У/в-3
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
Итого за Завтрак 1		ККал-472, Белки-18, Жиры-24, У/в-56
<u>обед</u>		
100	Икра кабачковая, 100гр	ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8
250	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода</i>	ККал-302, Белки-17, Жиры-13, У/в-28
280	Плов куриный (Шст) <i>Мясо птицы бескостное, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая, Вода, Соль</i>	ККал-540, Белки-20, Жиры-28, У/в-51
200	Компот из плодов свежих (яблоки) <i>Яблоки, Сахар, Вода</i>	ККал-78, У/в-18
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за обед		ККал-1 245, Белки-45, Жиры-52, У/в-167
Итого за		ККал-1 717, Белки-63, Жиры-77, У/в-223



УТВЕРЖДАЮ
Директор



Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 **Каша рисовая молочная, 200гр** ККал-143, Белки-3, Жиры-5, У/в-25

Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода

5 **Масло сливочное 5г** ККал-37, Жиры-4

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

200 **Кофейный напиток с молоком, 200гр** ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19

Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-405, Белки-10, Жиры-14, У/в-86

обед

100 **Салат из свеклы, 100гр** ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8

Свекла, Масло растительное, Соль

250 **Рассольник (Ш)** ККал-190, Белки-7, Жиры-9, У/в-18

Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Морковь, Огурцы соленые, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода

280 **Пельмени с маслом сливочным (Ст)** ККал-298, Белки-20, Жиры-12, У/в-26

Пельмени детские, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода

200 **Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)** ККал-40, У/в-10

Ягоды быстрозамороженные - Клюква, Сахар, Вода

20 **Хлеб пшеничный, 20гр** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

40 **Хлеб ржано-пшеничный, 40** ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-843, Белки-35, Жиры-31, У/в-124

Итого за ККал-1 248; Белки-45; Жиры-45, У/в-210





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 **Макаронны отварные с сыром, 200гр** ККал-299, Белки-9, Жиры-11, У/в-40

Макаронные изделия, Сыр 50% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода

5 **Масло сливочное 5г** ККал-37, Жиры-4

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

200 **Кофейный напиток с молоком, 200гр** ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19

Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-562, Белки-16, Жиры-20, У/в-101

обед

100 **Икра кабачковая/помидор свежий (Шст)** ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8

250 **Суп вермишелевый, 250гр** ККал-133, Белки-4, У/в-28

Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Вода

280 **Рагу из мяса птицы (Шст)** ККал-499, Белки-25, Жиры-31, У/в-29

Куры, Масло растительное, Картофель, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Мука пшеничная

200 **Компот из плодов сушеных** ККал-64, У/в-15

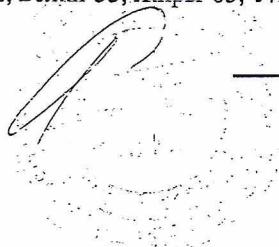
Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота

20 **Хлеб пшеничный, 20гр** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

40 **Хлеб ржано-пшеничный, 40** ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-1 020, Белки-37, Жиры-43, У/в-141

Итого за ККал-1 582, Белки-53, Жиры-63, У/в-242



УТВЕРЖДАЮ
Директор

 (подпись)

 (Ф.И.О.)

22.03.2022

Меню Лицей 11-18 лет



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200	Каша пшениная(III) <i>Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с молоком. <i>Чай, Вода, Молоко 3,2% жирности</i>	ККал-59, Белки-2, Жиры-3, У/в-5

Итого за Завтрак 1 ККал-414, Белки-11, Жиры-14, У/в-74

обед

100	Салат из свеклы, 100гр <i>Свекла, Масло растительное, Соль</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	Щи из свежей капусты (III) <i>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
100	Тефтели мясные (IIIшт) <i>Свинина, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Мука пшеничная, Вода, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности</i>	ККал-317, Белки-13, Жиры-22, У/в-21
150	Рис с овощами <i>Крупа рисовая, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Морковь, Лук репчатый, Соль</i>	ККал-185, Белки-3, Жиры-4, У/в-33
200	Компот из плодов свежих (яблоки) <i>Яблоки, Сахар, Вода</i>	ККал-78, У/в-18
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-1 080, Белки-32, Жиры-45, У/в-161

Итого за ККал-1 494, Белки-44, Жиры-59, У/в-234





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

150 **Запеканка из творога с повидлом, 150гр** ККал-359, Белки-13, Жиры-18, У/в-35

Творог 9% жирности, Крупа манная, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Яйцо I категории, Сухари пшеничные, Вода, Сметана 15% жирности, Повидло

30 **Хлеб пшеничный 30г** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

200 **Чай с сахаром, 200гр** ККал-45, У/в-12

Чай, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-541, Белки-17, Жиры-20, У/в-88

обед

100 **Огурцы консервированные/огурцы свежие (Шст)** ККал-13, Белки-1, У/в-2

250 **Суп гороховый, 250гр** ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38

Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Вода

100 **Бефстроганов из сердца гов. отварного (Шст)** ККал-197, Белки-17, Жиры-12, У/в-4

Сердце говяжье, Морковь, Вода, Молоко 3,2% жирности, Мука пшеничная, Сметана 15% жирности, Соль

180 **Каша гречневая рассыпчатая, 180гр** ККал-295, Белки-9, Жиры-10, У/в-42

Крупа гречневая, Соль, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности

200 **Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)** ККал-40, У/в-10

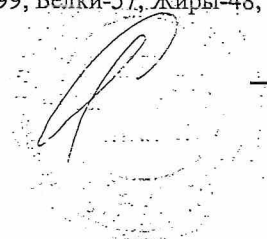
Ягоды быстрозамороженные - Клюква, Сахар, Вода

20 **Хлеб пшеничный, 20гр** ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

40 **Хлеб ржано-пшеничный, 40** ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-958, Белки-40, Жиры-28, У/в-158

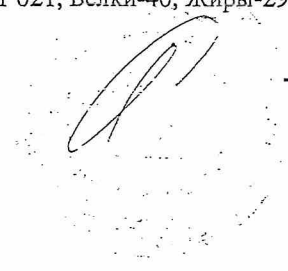
Итого за ККал-1 499, Белки-57, Жиры-48, У/в-246





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша рисовая молочная, 200гр <i>Крупа рисовая /круглая/, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-143, Белки-3, Жиры-5, У/в-25
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак 1		ККал-405, Белки-10, Жиры-14, У/в-86
<u>обед</u>		
100	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст) <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
250	Суп картофельный с рисом 250гр <i>Картофель, Капуста, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-64, Белки-1, Жиры-3, У/в-8
100	Биточки рыбные (Шст) <i>Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло растительное, Соль, Яйцо I категории, Сухари пшеничные</i>	ККал-185, Белки-21, Жиры-4, У/в-23
180	Картофельное пюре, 180гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
200	Компот из плодов сушеных <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за обед		ККал-615, Белки-30, Жиры-15, У/в-102
Итого за		ККал-1 021, Белки-40, Жиры-29, У/в-189



УТВЕРЖДАЮ
Директор

(подпись)

(ф.и.о.)

25.03.2022

Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200	Омлет(Ш) <i>Яйцо I категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-301, Белки-18, Жиры-19, У/в-4
10	Сыр порционно	ККал-54, Белки-2, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Чай с сахаром, 200гр <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12

Итого за Завтрак 1 ККал-538, Белки-23, Жиры-25, У/в-57

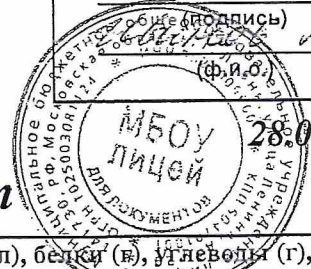
обед

100	Салат Мозайка (Шст) <i>Картофель, Зеленый горошек, Морковь, Яйцо I категории, Масло растительное, Соль</i>	ККал-121, Белки-3, Жиры-7, У/в-10
250	Борщ с капустой и картофелем. (Шст) <i>Свекла, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль, Сметана 15% жирности, Лимонная кислота, Вода, Масло растительное</i>	ККал-96, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
280	Пельмени с маслом сливочным (Ст) <i>Пельмени детские, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-298, Белки-20, Жиры-12, У/в-26
200	Компот из плодов свежих (яблоки) <i>Яблоки, Сахар, Вода</i>	ККал-78, У/в-18
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-798, Белки-31, Жиры-25, У/в-128

Итого за ККал-1 336, Белки-55, Жиры-50, У/в-186

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Каша овсяная(Ш) <i>Крупа овсяная "геркулес", Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-179, Белки-3, Жиры-10, У/в-19
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Кофейный напиток с молоком, 200гр <i>Кофейный напиток, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-88, Белки-3, Жиры-3, У/в-19
Итого за Завтрак 1		ККал-442, Белки-10, Жиры-18, У/в-80
обед		
100	Огурцы консервированные/огурцы свежие (Шст)	ККал-13, Белки-1, У/в-2
250	Щи из свежей капусты (Ш) <i>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
180	Картофельное пюре, 180гр <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	Печень по-строгановски (Шст) <i>Печень говяжья, Масло сливочное 82,5% жирности, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сметана 15% жирности, Мука пшеничная, *Бульон мясной</i>	ККал-226, Белки-20, Жиры-9, У/в-20
200	Компот из плодов свежих (лимон) <i>Лимон, Сахар, Вода</i>	ККал-53, У/в-12
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за обед		ККал-862, Белки-38, Жиры-23, У/в-146
Итого за		ККал-1 304, Белки-49, Жиры-42, У/в-225

[Handwritten signature]



Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша пшенная(III) <i>Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
5	Масло сливочное 5г	ККал-37, Жиры-4
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
Итого за Завтрак 1		ККал-452, Белки-12, Жиры-14, У/в-82
<u>обед</u>		
100	Икра кабачковая, 100гр	ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8
250	Суп картофельный с консервами рыбными (IIIст) <i>Консервы сайры, Картофель, Морковь, Лук зеленый, Масло растительное, Вода</i>	ККал-201, Белки-9, Жиры-12, У/в-14
100	Тефтели мясные (IIIст) <i>Свинина, Хлеб пшеничный, Масло растительное, Мука пшеничная, Вода, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности</i>	ККал-317, Белки-13, Жиры-22, У/в-21
180	Макаронны отварные, 180гр <i>Макаронны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
200	Компот из плодов сушеных <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
Итого за обед		ККал-1 088, Белки-36, Жиры-48, У/в-155
Итого за		ККал-1 541, Белки-47, Жиры-62, У/в-237





Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200	Каша гречневая молочная (Ш) <i>Крупа гречневая, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода, Соль</i>	ККал-208, Белки-6, Жиры-9, У/в-26
16	Сыр порционно, 16гр	ККал-36, Белки-2, Жиры-3
30	Хлеб пшеничный 30г	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	Какао-напиток на молоке. <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

Итого за Завтрак 1 ККал-478, Белки-15, Жиры-16, У/в-81

обед

100	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст) <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
250	Суп гороховый, 250гр <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
100	Биточки рыбные (Шст) <i>Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло растительное, Соль, Яйцо Икатегории, Сухари пшеничные</i>	ККал-185, Белки-21, Жиры-4, У/в-23
180	Картофель отварной, 180гр <i>Картофель, Масло растительное, Соль</i>	ККал-331, Белки-5, Жиры-16, У/в-40
200	Компот из плодов сушеных <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	Хлеб пшеничный, 20гр	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	Хлеб ржано-пшеничный, 40	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-1 047, Белки-41, Жиры-29, У/в-183

Итого за ККал-1 525, Белки-56, Жиры-45, У/в-264

Р

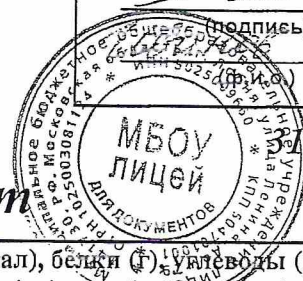
УТВЕРЖДАЮ

Директор

(подпись)

(И.О.)

31.03.2022



Меню Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

200 Омлет натуральный, 200гр ККал-252, Белки-14, Жиры-18, У/в-3

Яйцо 1категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль

30 Хлеб пшеничный 30г ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

5 Масло сливочное 5г ККал-37, Жиры-4

200 Чай с сахаром, 200гр ККал-45, У/в-12

Чай, Сахар, Вода

Итого за Завтрак 1 ККал-472, Белки-18, Жиры-24, У/в-56

обед

100 Икра кабачковая, 100гр ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8

250 Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр ККал-302, Белки-17, Жиры-13, У/в-28

Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Куры, Вода

280 Плов куриный (Шст) ККал-540, Белки-20, Жиры-28, У/в-51

Мясо птицы бескостное, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая, Вода, Соль

200 Компот из плодов свежих (яблоки) ККал-78, У/в-18

Яблоки, Сахар, Вода

20 Хлеб пшеничный, 20гр ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42

40 Хлеб ржано-пшеничный, 40 ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

Итого за обед ККал-1 245, Белки-45, Жиры-52, У/в-167

Итого за ККал-1 717, Белки-63, Жиры-77, У/в-223

(Handwritten signature)