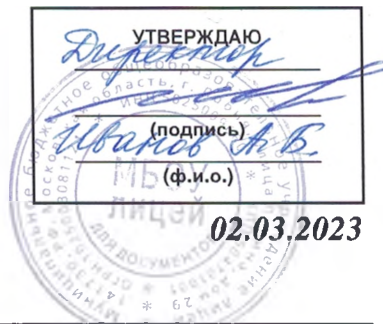




## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Макароны с сыром (Ш)</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5% жирности, Соль, Вода, Сыр 50% жирности</i>	ККал-378, Белки-15, Жиры-13, У/в-49
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Какао-напиток на молоке.</b> <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-649, Белки-21, Жиры-22, У/в-103
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст)</b> <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
250	<b>Суп гороховый, 250гр</b> <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
180	<b>Картофель отварной, 180гр</b> <i>Картофель, Масло растительное, Соль</i>	ККал-331, Белки-5, Жиры-16, У/в-40
100	<b>Биточки рыбные (Шст)</b> <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
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-1 047, Белки-41, Жиры-29, У/в-183
<b>Итого за</b>		ККал-1 695, Белки-62, Жиры-51, У/в-286





## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

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





## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная, 200гр</b> <i>Крупа манная, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Вода, Соль</i>	ККал-217, Белки-5, Жиры-8, У/в-30
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай (Ш)</b> <i>Сахар, Чай, Вода</i>	ККал-49, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-441, Белки-10, Жиры-13, У/в-83
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Салат из свеклы, 100гр</b> <i>Свекла, Масло растительное, Соль</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	<b>Щи из свежей капусты (Ш)</b> <i>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
280	<b>Пельмени с маслом сливочным (Ст)</b> <i>Пельмени детские, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-298, Белки-20, Жиры-12, У/в-26
200	<b>Компот из повидла</b> <i>Повидло, Сахар, Вода</i>	ККал-104, У/в-26
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-901, Белки-35, Жиры-30, У/в-141
<b>Итого за</b>		ККал-1342, Белки-45, Жиры-44, У/в-224



УТВЕРЖДАЮ  
*Директор*  
 (подпись)  
*Шварко А.Б.*  
 (ф.и.о.)



06.03.2023

## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

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

### Завтрак 1

200	<b>Макаронны отварны с сыром, 200гр</b> <i>Макаронны изделия, Сыр 50% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-299, Белки-9, Жиры-11, У/в-40
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12

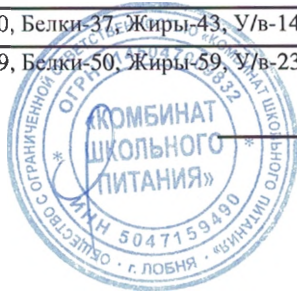
**Итого за Завтрак 1** ККал-519, Белки-13, Жиры-17, У/в-93

### обед

100	<b>Икра кабачковая, 100гр</b>	ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8
250	<b>Суп вермишелевый, 250гр</b> <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Вода</i>	ККал-133, Белки-4, У/в-28
280	<b>Рагу из мяса птицы (Шшт)</b> <i>Куры, Масло растительное, Картофель, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Мука пшеничная</i>	ККал-499, Белки-25, Жиры-31, У/в-29
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

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

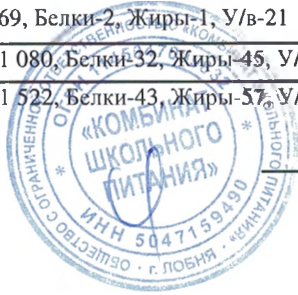
**Итого за** ККал-1 539, Белки-50, Жиры-59, У/в-235

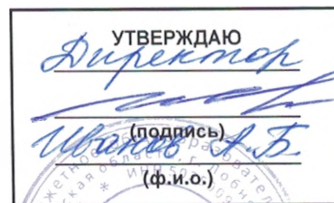




## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша пшениная(Ш)</b> <i>Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром (11,2)</b> <i>Сахар, Чай, Вода</i>	ККал-86, Белки-2, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-441, Белки-11, Жиры-12, У/в-86
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Салат из свеклы, 100гр</b> <i>Свекла, Масло растительное, Соль</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	<b>Щи из свежей капусты (Ш)</b> <i>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
150	<b>Рис с овощами</b> <i>Крупа рисовая, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Морковь, Лук репчатый, Соль</i>	ККал-185, Белки-3, Жиры-4, У/в-33
100	<b>Тефтели мясные (Шст)</b> <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
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки)</b> <i>Яблоки, Сахар, Вода</i>	ККал-78, У/в-18
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-1 080, Белки-32, Жиры-45, У/в-161
<b>Итого за</b>		ККал-1 522, Белки-43, Жиры-57, У/в-247

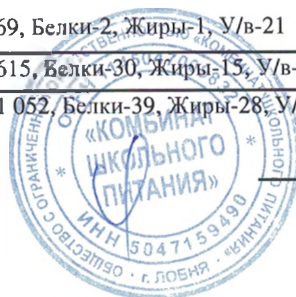




09.03.2023

## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная, 200гр</b> <i>Крупа манная, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Вода, Соль</i>	ККал-217, Белки-5, Жиры-8, У/в-30
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-437, Белки-9, Жиры-13, У/в-83
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст)</b> <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
250	<b>Суп картофельный с рисом 250гр</b> <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
180	<b>Картофельное пюре, 180гр</b> <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	<b>Биточки рыбные (Шст)</b> <i>Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло растительное, Соль, Яйцо 1 категории, Сухари пшеничные</i>	ККал-185, Белки-21, Жиры-4, У/в-23
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-615, Белки-30, Жиры-15, У/в-102
<b>Итого за</b>		ККал-1 052, Белки-39, Жиры-28, У/в-186

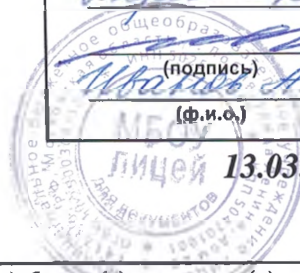
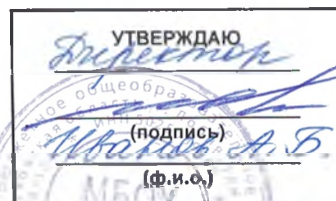




## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Омлет(Ш)</b> <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	<b>Сыр порционно</b>	ККал-54, Белки-2, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-538, Белки-23, Жиры-25, У/в-57
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Салат Мозайка (Шст)</b> <i>Картофель, Зеленый горошек, Морковь, Яйцо I категории, Масло растительное, Соль</i>	ККал-121, Белки-3, Жиры-7, У/в-10
250	<b>Суп из овощей (Шст)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Капуста, Вода,</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-10
280	<b>Пельмени с маслом сливочным (Ст)</b> <i>Пельмени детские, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-298, Белки-20, Жиры-12, У/в-26
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки)</b> <i>Яблоки, Сахар, Вода</i>	ККал-78, У/в-18
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-779, Белки-31, Жиры-25, У/в-127
<b>Итого за</b>		ККал-1 317, Белки-54, Жиры-49, У/в-184





## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша овсяная(Ш)</b> <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	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12

**Итого за Завтрак 1** ККал-399, Белки-8, Жиры-15, У/в-72

### обед

#### **Огурцы**

100	<b>консервированные/огурцы свежие (Шст)</b>	ККал-13, Белки-1, У/в-2
-----	---	-------------------------

250	<b>Щи из свежей капусты (Ш)</b> <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	<b>Картофельное пюре, 180гр</b> <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
-----	---	-----------------------------------

100	<b>Печень по-строгановски (Шст)</b> <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
-----	--	------------------------------------

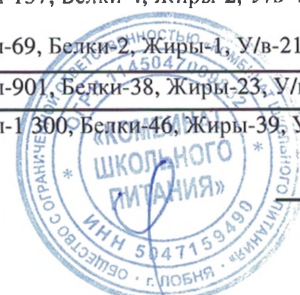
200	<b>Компот из плодов свежих (лимон)</b> <i>Лимон, Сахар, Вода</i>	ККал-92, У/в-22
-----	---	-----------------

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

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

**Итого за обед** ККал-901, Белки-38, Жиры-23, У/в-156

**Итого за** ККал-1300, Белки-46, Жиры-39, У/в-228





УТВЕРЖДАЮ  
*Директор*  
 (подпись)  
 (ф.и.о.)

14.03.2023

**Меню МБОУ Лицей 11-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша пшениная(Ш)</b> <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	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12

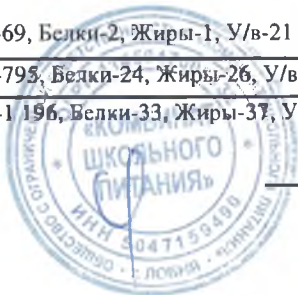
**Итого за Завтрак 1** ККал-401, Белки-9, Жиры-11, У/в-81

**обед**

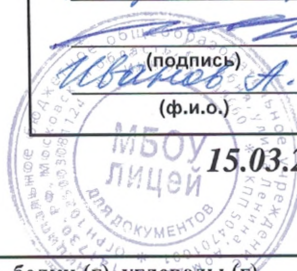
100	<b>Икра кабачковая/помидор свежий (Шст)</b>	ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8
250	<b>Борщ с капустой и картофелем.(Шст)</b> <i>Свекла, Капуста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль, Сметана 15% жирности, Лимонная кислота, Вода, Масло растительное</i>	ККал-96, Белки-2, Жиры-4, У/в-12
180	<b>Макаронны отварные, 180гр</b> <i>Макаронны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
100	<b>Гуляш из мяса птицы (Ст)</b> <i>Мясо птицы бескостное, Масло сливочное 82,5% жирности, Мука пшеничная, Томатная паста, Вода, Морковь, Лук репчатый, Соль</i>	ККал-129, Белки-9, Жиры-9, У/в-3
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

**Итого за обед** ККал-795, Белки-24, Жиры-26, У/в-135

**Итого за** ККал-1196, Белки-33, Жиры-37, У/в-216



УТВЕРЖДАЮ  
*Директор*  
 (подпись)  
*Шварев А.Б.*  
 (ф.и.о.)



15.03.2023

## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
200	<b>Макаронны с сыром (Ш)</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5% жирности, Соль, Вода, Сыр 50% жирности</i>	ККал-378, Белки-15, Жиры-13, У/в-49
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Какао-напиток на молоке.</b> <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13

**Итого за Завтрак 1** ККал-649, Белки-21, Жиры-22, У/в-103

**обед**

100	<b>Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст)</b> <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
250	<b>Суп гороховый, 250гр</b> <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
180	<b>Картофель отварной, 180гр</b> <i>Картофель, Масло растительное, Соль</i>	ККал-331, Белки-5, Жиры-16, У/в-40
100	<b>Биточки рыбные (Шст)</b> <i>Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло растительное, Соль, Яйцо 1 категории, Сухари пшеничные</i>	ККал-185, Белки-21, Жиры-4, У/в-23
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	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-1 695, Белки-62, Жиры-51, У/в-286

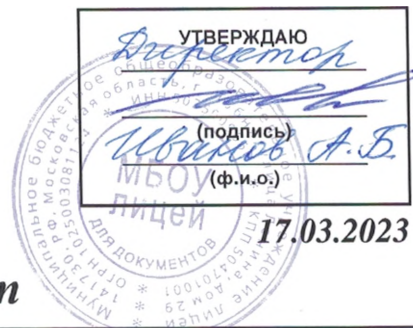




## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

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





## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

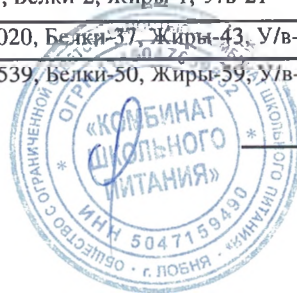
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная, 200гр</b> <small>Крупа манная, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Вода, Соль</small>	ККал-217, Белки-5, Жиры-8, У/в-30
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай (Ш)</b> <small>Сахар, Чай, Вода</small>	ККал-49, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-441, Белки-10, Жиры-13, У/в-83
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Салат из свеклы, 100гр</b> <small>Свекла, Масло растительное, Соль</small>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	<b>Щи из свежей капусты (Ш)</b> <small>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</small>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
280	<b>Пельмени с маслом сливочным (Ст)</b> <small>Пельмени детские, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</small>	ККал-298, Белки-20, Жиры-12, У/в-26
200	<b>Компот из повидла</b> <small>Повидло, Сахар, Вода</small>	ККал-104, У/в-26
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-901, Белки-35, Жиры-30, У/в-141
<b>Итого за</b>		ККал-1342, Белки-45, Жиры-44, У/в-224





## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

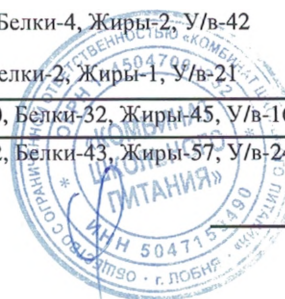
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Макаронные изделия с сыром, 200гр</b> <i>Макаронные изделия, Сыр 50% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-299, Белки-9, Жиры-11, У/в-40
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-519, Белки-13, Жиры-17, У/в-93
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Икра кабачковая, 100гр</b>	ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8
250	<b>Суп вермишелевый, 250гр</b> <i>Вермишель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Вода</i>	ККал-133, Белки-4, У/в-28
280	<b>Рагу из мяса птицы (Шст)</b> <i>Куры, Масло растительное, Картофель, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Мука пшеничная</i>	ККал-499, Белки-25, Жиры-31, У/в-29
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-1 020, Белки-37, Жиры-43, У/в-141
<b>Итого за</b>		ККал-1 539, Белки-50, Жиры-59, У/в-235





## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша пшениная(Ш)</b> <i>Пшено, Молоко 3,2% жирности, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Соль</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-5, У/в-28
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
200	<b>Чай с сахаром (11,2)</b> <i>Сахар, Чай, Вода</i>	ККал-86, Белки-2, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-441, Белки-11, Жиры-12, У/в-86
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Салат из свеклы, 100гр</b> <i>Свекла, Масло растительное, Соль</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	<b>Щи из свежей капусты (Ш)</b> <i>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
150	<b>Рис с овощами</b> <i>Крупа рисовая, Вода, Масло сливочное 82,5% жирности, Морковь, Лук репчатый, Соль</i>	ККал-185, Белки-3, Жиры-4, У/в-33
100	<b>Тефтели мясные (Шст)</b> <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
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки)</b> <i>Яблоки, Сахар, Вода</i>	ККал-78, У/в-18
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-1 080, Белки-32, Жиры-45, У/в-161
<b>Итого за</b>		ККал-1 522, Белки-43, Жиры-57, У/в-247



УТВЕРЖДАЮ  
*Директор*  
 (подпись)  
*Шванов А.Б.*  
 (ф.и.о.)

22.03.2023

## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

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

### Завтрак 1

150	<b>Запеканка из творога с повидлом, 150гр</b> <i>Творог 9% жирности, Крупа манная, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Яйцо I категории, Сухари пшеничные, Вода, Сметана 15% жирности, Повидло</i>	ККал-359, Белки-13, Жиры-18, У/в-35
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12

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

### обед

100	<b>Огурцы консервированные/огурцы свежие (Шст)</b>	ККал-13, Белки-1, У/в-2
250	<b>Суп гороховый, 250гр</b> <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
180	<b>Гречка отварная, 180гр</b> <i>Гречка Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
100	<b>Бефстроганов из сердца гов. отварного (Шст)</b> <i>Сердце говяжье, Морковь, Вода, Молоко 3,2% жирности, Мука пшеничная, Сметана 15% жирности, Соль</i>	ККал-197, Белки-17, Жиры-12, У/в-4
200	<b>Компот из повидла</b> <i>Повидло, Сахар, Вода</i>	ККал-104, У/в-26
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

**Итого за обед** ККал-908, Белки-37, Жиры-21, У/в-167

**Итого за** ККал-1 449, Белки-53, Жиры-41, У/в-256



УТВЕРЖДАЮ  
*Директор*  
 (подпись) *А.Б.*  
 (ф.и.о.)

23.03.2023

## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная, 200гр</b> <i>Крупа манная, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Вода, Соль</i>	ККал-217, Белки-5, Жиры-8, У/в-30
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-437, Белки-9, Жиры-13, У/в-83
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст)</b> <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
250	<b>Суп картофельный с рисом 250гр</b> <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
180	<b>Картофельное пюре, 180гр</b> <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	<b>Биточки рыбные (Шст)</b> <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
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-615, Белки-30, Жиры-15, У/в-102
<b>Итого за</b>		ККал-1 052, Белки-39, Жиры-28, У/в-186





УТВЕРЖДАЮ  
*Директор*  
 (подпись)  
 Шваков А.Б.  
 (ф.и.о.)

24.03.2023

## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

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

### Завтрак 1

200	<b>Омлет(Ш)</b> <i>Яйцо 1 категории, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-301, Белки-18, Жиры-19, У/в-4
10	<b>Сыр порционно</b>	ККал-54, Белки-2, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12

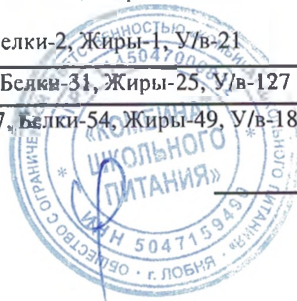
**Итого за Завтрак 1** ККал-538, Белки-23, Жиры-25, У/в-57

### обед

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

**Итого за обед** ККал-779, Белки-31, Жиры-25, У/в-127

**Итого за** ККал-1 317, Белки-54, Жиры-49, У/в-184

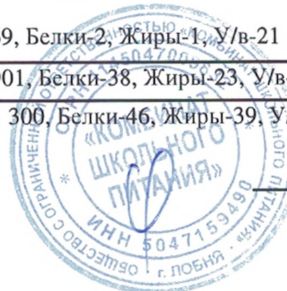


УТВЕРЖДАЮ  
*Директор*  
 (подпись)  
 Иванов А.В.  
 (ф.и.о.)

27.03.2023

## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
200	<b>Каша овсяная(Ш)</b> <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	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-399, Белки-8, Жиры-15, У/в-72
<b>обед</b>		
<b>Огурцы</b>		
100	<b>консервированные/огурцы свежие (Шст)</b>	ККал-13, Белки-1, У/в-2
250	<b>Щи из свежей капусты (Ш)</b> <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	<b>Картофельное пюре, 180гр</b> <i>Картофель, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль</i>	ККал-179, Белки-4, Жиры-4, У/в-31
100	<b>Печень по-строгановски (Шст)</b> <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	<b>Компот из плодов свежих (лимон)</b> <i>Лимон, Сахар, Вода</i>	ККал-92, У/в-22
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-901, Белки-38, Жиры-23, У/в-156
<b>Итого за</b>		ККал-1 300, Белки-46, Жиры-39, У/в-228

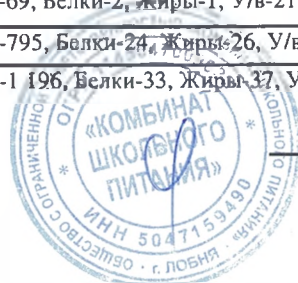


УТВЕРЖДАЮ  
*Директор*  
 (подпись)  
*Шваков А.Б.*  
 (ф.и.о.)

28.03.2023

## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша пшениная(Ш)</b> <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	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай с сахаром, 200гр</b> <i>Чай, Сахар, Вода</i>	ККал-45, У/в-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		ККал-401, Белки-9, Жиры-11, У/в-81
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Икра кабачковая/помидор свежий (Шст)</b>	ККал-119, Белки-2, Жиры-9, У/в-8
250	<b>Борщ с капустой и картофелем.(Шст)</b> <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
180	<b>Макаронны отварные, 180гр</b> <i>Макаронны, Масло сливочное 82,5% жирности, Соль, Вода</i>	ККал-182, Белки-5, Жиры-2, У/в-35
100	<b>Гуляш из мяса птицы (Ст)</b> <i>Мясо птицы бескостное, Масло сливочное 82,5% жирности, Мука пшеничная, Томатная паста, Вода, Морковь, Лук репчатый, Соль</i>	ККал-129, Белки-9, Жиры-9, У/в-3
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		ККал-795, Белки-24, Жиры-26, У/в-135
<b>Итого за</b>		ККал-1196, Белки-33, Жиры-37, У/в-216





## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

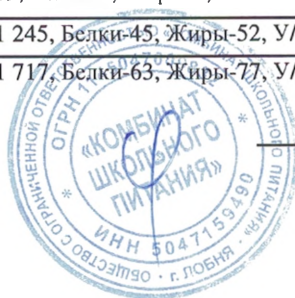
Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Макароны с сыром (Ш)</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное 72,5% жирности, Соль, Вода, Сыр 50% жирности</i>	ККал-378, Белки-15, Жиры-13, У/в-49
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Какао-напиток на молоке.</b> <i>Какао-порошок, Молоко 3,2% жирности, Сахар, Вода</i>	ККал-97, Белки-3, Жиры-3, У/в-13
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>ККал-649, Белки-21, Жиры-22, У/в-103</b>
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст)</b> <i>Капуста квашеная, Масло растительное, Сахар</i>	ККал-55, Белки-2, Жиры-3, У/в-5
250	<b>Суп гороховый, 250гр</b> <i>Горох, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Хлеб пшеничный, Вода</i>	ККал-207, Белки-8, Жиры-4, У/в-38
180	<b>Картофель отварной, 180гр</b> <i>Картофель, Масло растительное, Соль</i>	ККал-331, Белки-5, Жиры-16, У/в-40
100	<b>Биточки рыбные (Шст)</b> <i>Минтай филе, Хлеб пшеничный, Молоко 3,2% жирности, Масло растительное, Соль, Яйцо 1 категории, Сухари пшеничные</i>	ККал-185, Белки-21, Жиры-4, У/в-23
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>Сахар, Сухофрукты, Вода, Лимонная кислота</i>	ККал-64, У/в-15
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21
<b>Итого за обед</b>		<b>ККал-1 047, Белки-41, Жиры-29, У/в-183</b>
<b>Итого за</b>		<b>ККал-1 695, Белки-62, Жиры-51, У/в-286</b>

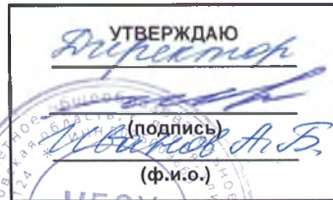




## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

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





31.03.2023

## Меню МБОУ Лицей 11-18 лет

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

### Завтрак 1

200	<b>Каша манная молочная, 200гр</b> <i>Крупа манная, Молоко 3,2% жирности, Масло сливочное 82,5% жирности, Сахар, Вода, Соль</i>	ККал-217, Белки-5, Жиры-8, У/в-30
5	<b>Масло сливочное 5г</b>	ККал-37, Жиры-4
30	<b>Хлеб пшеничный 30г</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
200	<b>Чай (Ш)</b> <i>Сахар, Чай, Вода</i>	ККал-49, У/в-12

**Итого за Завтрак 1** ККал-441, Белки-10, Жиры-13, У/в-83

### обед

100	<b>Салат из свеклы, 100гр</b> <i>Свекла, Масло растительное, Соль</i>	ККал-109, Белки-1, Жиры-8, У/в-8
250	<b>Щи из свежей капусты (Ш)</b> <i>Капуста, Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное 82,5% жирности, Зелень, Соль, Вода</i>	ККал-185, Белки-8, Жиры-8, У/в-19
280	<b>Пельмени с маслом сливочным (Ст)</b> <i>Пельмени детские, Соль, Масло сливочное 82,5% жирности, Вода</i>	ККал-298, Белки-20, Жиры-12, У/в-26
200	<b>Компот из повидла</b> <i>Повидло, Сахар, Вода</i>	ККал-104, У/в-26
20	<b>Хлеб пшеничный, 20гр</b>	ККал-137, Белки-4, Жиры-2, У/в-42
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный, 40</b>	ККал-69, Белки-2, Жиры-1, У/в-21

**Итого за обед** ККал-901, Белки-35, Жиры-30, У/в-141

**Итого за** ККал-1 342, Белки-45, Жиры-44, У/в-224

