

**Меню корпуса 11 класс**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>завтрак</u></b>		
20	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Калорийность-137, Жиры-15
285	<b>Каша молочная из смеси круп с тыквой и изюмом</b>	Калорийность-420, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-57
150	<b>Сырники из творога</b>	Калорийность-696, Белки-54, Жиры-39, Углеводы-27
50	<b>Соус ягодный</b>	Калорийность-134, Углеводы-33
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
200	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
81	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 756, Белки-77, Жиры-74, Углеводы-187
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
75	<b>Орехи и сухофрукты</b>	Калорийность-428, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-25
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-507, Белки-9, Жиры-22, Углеводы-43
<b><u>обед</u></b>		
100	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
300	<b>Суп гороховый</b>	Калорийность-653, Белки-9, Жиры-58, Углеводы-19
150	<b>Шницель мясной рубленый</b>	Калорийность-288, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-16
250	<b>Макароньы отварные с томатом</b>	Калорийность-361, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-55
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
81	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
82	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 852, Белки-47, Жиры-88, Углеводы-206
<b><u>полдник</u></b>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
72	<b>Пирожок с творогом</b>	Калорийность-281, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-25
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-402, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-34
<b><u>ужин</u></b>		
150	<b>Икра овощная</b>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
150	<b>Мясо духовое</b>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-13
250	<b>Каша перловая с овощами</b>	Калорийность-318, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-58
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
61	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
82	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 128, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-165
<b><u>2-ой ужин</u></b>		
256	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12
30	<b>Кондитерское изделие (пряник)</b>	Калорийность-173, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-34
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-305, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46
<b>Итого за день</b>		Калорийность-5 950, Белки-193, Жиры-247, Углеводы-681

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич