

Меню корпуса 11 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
20	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-137, Жиры-15
250	Каша жидкая молочная из манной крупы	Калорийность-241, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
199	Запеканка из творога с изюмом	Калорийность-676, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-33
22	Молоко сгущенное	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
81	Хлеб пшеничный	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за завтрак		Калорийность-1 363, Белки-53, Жиры-63, Углеводы-125
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-21
300	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
49	Кекс шоколадный	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-30
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-445, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-79
<u>обед</u>		
188	Салат картофельный с сельдью	Калорийность-218, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-21
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
150	Мясо тушеное с черносливом	Калорийность-179, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-5
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-150, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-21
81	Хлеб пшеничный	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
77	Хлеб ржаной	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-35
Итого за обед		Калорийность-1 089, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-140
<u>полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	Гренки с яблоками и сыром	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-22
Итого за полдник		Калорийность-322, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-31
<u>ужин</u>		
30	Сыр порциями	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-9
150	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-61, Белки-2, Углеводы-13
165	Галки рыбные в сметанном соусе	Калорийность-144, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-2
250	Картофель в молоке	Калорийность-221, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-27
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
81	Хлеб пшеничный	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за ужин		Калорийность-827, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-95
<u>2-ой ужин</u>		
275	Кисломолочный продукт (йогурт)	Калорийность-126, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10
20	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-19
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-266, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-29
Итого за день		Калорийность-4 312, Белки-167, Жиры-165, Углеводы-499

Начальник

Маслов

Зав.

Ремесник

Врач

Ланцов

Владимир

производством

Татьяна

Владимир

Михайлович

Васильевна

Анатольевич