

Меню корпуса 11 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
20	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Калорийность-137, Жиры-15
200	<i>Хлопья зерновые с молоком</i>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20
203	<i>Крупеник</i>	Калорийность-467, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-34
200/7	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-27, Углеводы-7
82	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40
250	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за завтрак		Калорийность-1 085, Белки-27, Жиры-48, Углеводы-124
<u>2-ой завтрак</u>		
59	<i>Булочка домашняя</i>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-293, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47
<u>обед</u>		
100	<i>Салат витаминный</i>	Калорийность-61, Жиры-5, Углеводы-3
300	<i>Уха ростовская</i>	Калорийность-169, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-13
150	<i>Птица тушеная в соусе сметанном</i>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4
250	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-53
200	<i>Компот из свежих фруктов</i>	Калорийность-111, Углеводы-27
82	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40
78	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за обед		Калорийность-1 252, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-176
<u>полдник</u>		
200	<i>Фруктовый чай</i>	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
149	<i>Пудинг сухарный с соусом яблочным</i>	Калорийность-318, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-48
Итого за полдник		Калорийность-374, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-57
<u>ужин</u>		
150	<i>Салат из квашенной капусты</i>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13
109	<i>Зразы рубленые с яйцом</i>	Калорийность-223, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-13
250	<i>Картофель, тушенный с луком</i>	Калорийность-330, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-35
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-58, Углеводы-2
62	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-147, Белки-5, Углеводы-30
78	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за ужин		Калорийность-1 069, Белки-29, Жиры-41, Углеводы-129
<u>2-ой ужин</u>		
205	<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	Калорийность-57, Белки-6, Углеводы-8
20	<i>Конфеты шоколадные</i>	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-158
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-93, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-166
Итого за день		Калорийность-4 166, Белки-130, Жиры-144, Углеводы-699

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич