

## Меню корпуса 11 класс

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

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич