

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
200	Каша жидкая молочная (овсяная)	Калорийность-233, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-28
199	Сырники с морковью	Калорийность-426, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-34
50	Соус фруктовый	Калорийность-135, Углеводы-33
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
250	Фрукты свежие (бананы)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-1 240, Белки-35, Жиры-46, Углеводы-149
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Напиток из сухофруктов (узвар)	Калорийность-154, Белки-2, Углеводы-36
20	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-19
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-294, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-55
<u>обед</u>		
150	Винегрет овощной	Калорийность-194, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-11
250	Суп картофельный	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
250	Кулеш с мясом	Калорийность-237, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-26
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
79	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за обед		Калорийность-1 065, Белки-41, Жиры-24, Углеводы-166
<u>полдник</u>		
151	Яблоки жареные в тесте	Калорийность-356, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-55
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-435, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-73
<u>ужин</u>		
30	Сыр порциями	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-9
150	Салат из пекинской капусты с кукурузой	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-8
200	Рыба, запеченная под молочным соусом	Калорийность-287, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-5
250	Пюре картофельное	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
60	Хлеб ржаной	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за ужин		Калорийность-1 096, Белки-53, Жиры-45, Углеводы-115
<u>2-ой ужин</u>		
202	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-56, Белки-6, Углеводы-8
20	Зефир	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
75	Орехи и сухофрукты	Калорийность-343, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-25
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-431, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-40
Итого за день		Калорийность-4 561, Белки-153, Жиры-155, Углеводы-598

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич