

## 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
201	<b>Омлет с морковью</b>	Калорийность-202, Белки-17, Жиры-32, Углеводы-6
78	<b>Форель слабосоленая</b>	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-15
150	<b>Овощи свежие (огурцы)</b>	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
325	<b>Фрукты свежие (апельсины)</b>	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-30
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 093, Белки-44, Жиры-74, Углеводы-117
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
200	<b>Напиток фруктовый</b>	Калорийность-111, Углеводы-26
100	<b>Орехи и сухофрукты</b>	Калорийность-539, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-53
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-650, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-79
<b><u>обед</u></b>		
150	<b>Овощи свежие (огурцы)</b>	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
300	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
98	<b>Говядина тушеная в кисло-сладком соусе</b>	Калорийность-152, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-7
250	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-235, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
83	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 211, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-195
<b><u>полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
107	<b>Оладьи из творога</b>	Калорийность-217, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-24
50	<b>Соус фруктовый</b>	Калорийность-135, Углеводы-33
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-431, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-75
<b><u>ужин</u></b>		
100	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
46	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-74, Белки-6, Жиры-5
166	<b>Хлебцы рыбные</b>	Калорийность-174, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-11
222	<b>Овощи в молочном соусе</b>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-58, Углеводы-2
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
83	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-906, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-111
<b><u>2-ой ужин</u></b>		
242	<b>Кисломолочный напиток (ряженка)</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
50	<b>Кекс шоколадный</b>	Калорийность-229, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-31
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-354, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-43
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 645, Белки-152, Жиры-180, Углеводы-620

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич