

## 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>Каша жидкая молочная (ячневая)</b>	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29
227	<b>Пудинг из творога (варёный на пару) с соусом сметанным сладким</b>	Калорийность-353, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-32
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-58, Углеводы-2
79	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-948, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-101
<u><b>2-ой завтрак</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
367	<b>Фрукты свежие (бананы)</b>	Калорийность-159, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-34
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-238, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-52
<u><b>обед</b></u>		
100	<b>Овощи свежие (помидоры)</b>	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
247	<b>Суп куриный с клёцками</b>	Калорийность-149, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-19
144	<b>Птица отварная</b>	Калорийность-189, Белки-31, Жиры-6, Углеводы-2
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
79	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
87	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 308, Белки-60, Жиры-26, Углеводы-203
<u><b>полдник</b></u>		
47	<b>Песочник с курагой</b>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>Напиток фруктовый</b>	Калорийность-111, Углеводы-26
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-398, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-73
<u><b>ужин</b></u>		
159	<b>Овощи натуральные консервированные (кукуруза)</b>	Калорийность-133, Белки-3, Углеводы-30
119	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-338, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-1
210	<b>Ассорти из тушеных овощей</b>	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19
87	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-970, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-111
<u><b>2-ой ужин</b></u>		
242	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	Калорийность-67, Белки-7, Углеводы-9
20	<b>Кондитерское изделие (печенье)</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-156, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 018, Белки-147, Жиры-113, Углеводы-564

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич