

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
250	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-22
199	Запеканка пшеничная	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20
150	Салат из моркови с яблоками и черносливом	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20
200	Фруктовый чай	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за завтрак		Калорийность-830, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-110
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Напиток из сухофруктов (узвар)	Калорийность-154, Белки-2, Углеводы-36
300	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
75	Орехи грецкие	Калорийность-478, Белки-14, Жиры-41, Углеводы-8
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-762, Белки-17, Жиры-42, Углеводы-72
<u>обед</u>		
150	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
250	Рассольник	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17
149	Печень, тушенная в соусе	Калорийность-163, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-2
250	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-53
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
59	Хлеб ржаной	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за обед		Калорийность-1 224, Белки-43, Жиры-27, Углеводы-193
<u>полдник</u>		
60	Коврижка молочная	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-31
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-227, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-49
<u>ужин</u>		
100	Салат витаминный	Калорийность-61, Жиры-5, Углеводы-3
115	Тефтели	Калорийность-373, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-11
200	Овощи и картофель тушеные	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
78	Хлеб ржаной	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за ужин		Калорийность-983, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-110
<u>2-ой ужин</u>		
202	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-56, Белки-6, Углеводы-8
20	Зефир	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-88, Белки-7, Углеводы-15
Итого за день		Калорийность-4 114, Белки-128, Жиры-142, Углеводы-549

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич