

## 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
250	<b>Суп молочный с крупой</b>	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-21
120	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-139, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-3
150	<b>Овощи отварные с маслом</b>	Калорийность-110, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-7
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-58, Углеводы-2
200	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-900, Белки-30, Жиры-40, Углеводы-91
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-21
100	<b>Орехи и сухофрукты</b>	Калорийность-539, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-53
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-629, Белки-12, Жиры-30, Углеводы-74
<b><u>обед</u></b>		
120	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8
250	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
140	<b>Птица жареная</b>	Калорийность-128, Белки-12, Жиры-9
270	<b>Картофель отварной с луком</b>	Калорийность-234, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-42
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
79	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
78	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 052, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-162
<b><u>полдник</u></b>		
83	<b>Пирог творожный с изюмом</b>	Калорийность-486, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-69
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-565, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-87
<b><u>ужин</u></b>		
80	<b>Горячий бутерброд с мясопродуктами*</b>	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-20
152	<b>Салат картофельный с яйцом и зеленым горошком*</b>	Калорийность-181, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-15
230	<b>Голубцы ленивые с мясом и рисом со сметанным соусом</b>	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-20
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
78	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 108, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-134
<b><u>2-ой ужин</u></b>		
202	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	Калорийность-56, Белки-6, Углеводы-8
20	<b>Кондитерское изделие (печенье)</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-145, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-23
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 399, Белки-139, Жиры-157, Углеводы-571

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич