

**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
250	<b>Каша жидкая молочная (рисовая)</b>	Калорийность-359, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-51
199	<b>Сырники из творога и картофеля</b>	Калорийность-358, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-30
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-58, Углеводы-2
61	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
300	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 187, Белки-37, Жиры-44, Углеводы-141
<u><b>2-ой завтрак</b></u>		
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-19
200	<b>Напиток из сухофруктов</b>	Калорийность-154, Белки-2, Углеводы-36
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-364, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-55
<u><b>обед</b></u>		
150	<b>Салат из квашенной капусты с огурцами солёными</b>	Калорийность-160, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-9
251	<b>Суп из овощей с фасолью</b>	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
265	<b>Рагу из свинины</b>	Калорийность-322, Белки-8, Жиры-28, Углеводы-7
200	<b>Компот из свежих фруктов</b>	Калорийность-111, Углеводы-27
81	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
81	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 130, Белки-28, Жиры-48, Углеводы-139
<u><b>полдник</b></u>		
200	<b>Яблоко печёное</b>	Калорийность-186, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-26
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-265, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-44
<u><b>ужин</b></u>		
100	<b>Овощи свежие (помидоры)</b>	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
145	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	Калорийность-201, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-3
250	<b>Картофель запечённый</b>	Калорийность-259, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
61	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
81	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 079, Белки-40, Жиры-31, Углеводы-151
<u><b>2-ой ужин</b></u>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
61	<b>Коврижка творожная</b>	Калорийность-249, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-370, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-50
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 395, Белки-135, Жиры-152, Углеводы-580

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич