

Меню корпуса 7-8 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
200	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	Калорийность-265, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-48
200	Пудинг яблочный с орехами	Калорийность-150, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-30
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
Итого за завтрак		Калорийность-789, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-120
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-55, Белки-6, Углеводы-8
20	Кондитерское изделие (пряник)	Калорийность-115, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-22
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-170, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-30
<u>обед</u>		
150	Салат из моркови с орехами	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11
250	Щи по-уральски	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
100/50	Фрикадельки мясные в соусе томатном с луком	Калорийность-169, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-8
180	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-220, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-38
200	Компот из свежих плодов	Калорийность-111, Углеводы-27
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за обед		Калорийность-926, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-141
<u>полдник</u>		
75	Шарлотка с яблоками	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-28
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-239, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-46
<u>ужин</u>		
100	Салат картофельный с капустой и кукурузой	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12
105	Рыба припущенная	Калорийность-152, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6
200	Овощи, припущенные с маслом сливочным	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-27, Углеводы-7
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за ужин		Калорийность-746, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-103
<u>2-ой ужин</u>		
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-19
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-154, Белки-2, Углеводы-36
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-364, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-55
Итого за день		Калорийность-3 234, Белки-98, Жиры-87, Углеводы-495

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич