

Меню корпуса 7-8 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
60	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-22
285	Каша молочная из смеси круп с тыквой и изюмом	Калорийность-420, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-57
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
200	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
Итого за завтрак		Калорийность-952, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-140
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
75	Орехи и сухофрукты	Калорийность-343, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-25
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-422, Белки-9, Жиры-22, Углеводы-43
<u>обед</u>		
100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	Суп гороховый	Калорийность-229, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-26
100	Шницель мясной рубленый	Калорийность-192, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11
200	Макароны отварные с томатом	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за обед		Калорийность-1 100, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-164
<u>полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
74	Пирожок с творогом	Калорийность-289, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-26
Итого за полдник		Калорийность-410, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-35
<u>ужин</u>		
100	Икра овощная	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8
110	Мясо духовое	Калорийность-215, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-10
200	Каша перловая с овощами	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за ужин		Калорийность-809, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-103
<u>2-ой ужин</u>		
256	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12
30	Кондитерское изделие (пряник)	Калорийность-173, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-34
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-305, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-46
Итого за день		Калорийность-3 998, Белки-128, Жиры-136, Углеводы-531

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич