

Меню корпуса 7-8 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
149	Запеканка из творога	Калорийность-507, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-25
22	Молоко сгущенное	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12
250	Каша жидкая молочная из манной крупы	Калорийность-241, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-39
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
Итого за завтрак		Калорийность-1 009, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-108
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
250	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-187, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-41
<u>обед</u>		
188	Салат картофельный с сельдью	Калорийность-218, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-21
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14
150	Мясо тушеное с черносливом	Калорийность-179, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-5
200	Каша гречневая	Калорийность-150, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12
200	Напиток из плодов шиповника	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-21
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20
57	Хлеб ржаной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за обед		Калорийность-985, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-119
<u>полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	Гренки с яблоками и сыром	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-22
Итого за полдник		Калорийность-322, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-31
<u>ужин</u>		
30	Сыр порциями	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-9
100	Салат из моркови с яблоками	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9
100	Галки рыбные в сметанном соусе	Калорийность-87, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-1
250	Картофель в молоке	Калорийность-221, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-27
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
Итого за ужин		Калорийность-702, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-81
<u>2-ой ужин</u>		
279	Кисломолочный продукт (йогурт)	Калорийность-127, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10
20	Вафли	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-19
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-267, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-29
Итого за день		Калорийность-3 472, Белки-140, Жиры-125, Углеводы-409

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич