

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
80	Горячий бутерброд с мясомпродуктами	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-20
200	Хлопья зерновые с молоком	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20
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-748, Белки-20, Жиры-35, Углеводы-82
<u>2-ой завтрак</u>		
400	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-173, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-37
75	Орехи грецкие	Калорийность-478, Белки-14, Жиры-41, Углеводы-8
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-651, Белки-16, Жиры-43, Углеводы-45
<u>обед</u>		
150	Салат «Цезарь» по-кадетски	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-12
250	Рассольник домашний	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
105	Котлеты особые	Калорийность-205, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-10
250	Пюре картофельное	Калорийность-259, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
59	Хлеб ржаной	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за обед		Калорийность-1 164, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-168
<u>полдник</u>		
48	Сдоба обыкновенная	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-23
200	Кисель молочный	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-27
Итого за полдник		Калорийность-276, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-50
<u>ужин</u>		
150	Салат картофельный с огурцам	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
100	Рыба в тесте жареная	Калорийность-216, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-15
201	Рагу овощное	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-15
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
59	Хлеб ржаной	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за ужин		Калорийность-773, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-103
<u>2-ой ужин</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
20	Кондитерское изделие (конфеты шоколадные)	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-238, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-3 850, Белки-121, Жиры-148, Углеводы-483

Начальник

Маслов

Зав.

Ремесник

Врач

Ланцов

Владимир

производством

Татьяна

Владимир

Михайлович

Васильевна

Анатольевич