

Меню корпуса 7-8 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
20	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Калорийность-137, Жиры-15
1шт.	<i>Яйцо отварное</i>	Калорийность-74, Белки-6, Жиры-5
250	<i>Каша жидкая молочная (рисовая)</i>	Калорийность-359, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-51
100	<i>Орехи и сухофрукты</i>	Калорийность-539, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-53
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-58, Углеводы-2
80	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за завтрак		Калорийность-1 357, Белки-30, Жиры-64, Углеводы-145
<u>2-ой завтрак</u>		
59	<i>Булочка домашняя</i>	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-293, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47
<u>обед</u>		
100	<i>Салат витаминный</i>	Калорийность-61, Жиры-5, Углеводы-3
300	<i>Уха ростовская</i>	Калорийность-169, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-13
100	<i>Птица тушеная в соусе с метанном</i>	Калорийность-154, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-43
200	<i>Компот из свежих фруктов</i>	Калорийность-111, Углеводы-27
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
58	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за обед		Калорийность-1 016, Белки-42, Жиры-27, Углеводы-145
<u>полдник</u>		
150	<i>Пудинг сухарный с соусом яблочным</i>	Калорийность-320, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-48
200	<i>Напиток фруктовый</i>	Калорийность-111, Углеводы-26
Итого за полдник		Калорийность-431, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-74
<u>ужин</u>		
100	<i>Салат из квашенной капусты</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5
109	<i>Зразы рубленные с яйцом</i>	Калорийность-223, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-13
250	<i>Картофель, тушенный с луком</i>	Калорийность-330, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-35
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-58, Углеводы-2
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
58	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за ужин		Калорийность-975, Белки-26, Жиры-38, Углеводы-106
<u>2-ой ужин</u>		
203	<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	Калорийность-56, Белки-6, Углеводы-8
20	<i>Кондитерское изделие (печенье)</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-145, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-23
Итого за день		Калорийность-4 217, Белки-119, Жиры-149, Углеводы-540

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич