

## Меню корпуса 7-8 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
20	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Калорийность-137, Жиры-15
119	<b>Сырники с морковью</b>	Калорийность-150, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-12
50	<b>Соус фруктовый</b>	Калорийность-135, Углеводы-33
250	<b>Каша жидкая молочная (овсяная)</b>	Калорийность-389, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-48
200/7	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-27, Углеводы-7
200	<b>Фрукты свежие (бананы)</b>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1,065, Белки-24, Жиры-40, Углеводы-148
<u>2-ой завтрак</u>		
300	<b>Фрукты свежие (апельсины)</b>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
75	<b>Орехи грецкие</b>	Калорийность-478, Белки-14, Жиры-41, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-608, Белки-15, Жиры-42, Углеводы-36
<u>обед</u>		
150	<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность-194, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-11
250	<b>Суп картофельный</b>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
250	<b>Кулеш с мясом</b>	Калорийность-237, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-26
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
59	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-924, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-137
<u>полдник</u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
98	<b>Оладьи из творога</b>	Калорийность-199, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22
50	<b>Соус фруктовый</b>	Калорийность-135, Углеводы-33
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-413, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-73
<u>ужин</u>		
104	<b>Салат из пекинской капусты с кукурузой</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-5
200	<b>Рыба, запеченная под молочным соусом</b>	Калорийность-287, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-5
250	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-259, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
200	<b>Напиток фруктовый</b>	Калорийность-111, Углеводы-26
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
59	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 014, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-126
<u>2-ой ужин</u>		
202	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	Калорийность-56, Белки-6, Углеводы-8
20	<b>Зефир</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-88, Белки-7, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 977, Белки-136, Жиры-144, Углеводы-502

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич