

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
38	Форель слабосоленая	Калорийность-66, Белки-7, Жиры-7
100	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
200	Омлет с морковью	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-31, Углеводы-6
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за завтрак		Калорийность-819, Белки-35, Жиры-62, Углеводы-78
<u>2-ой завтрак</u>		
300	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
75	Орехи и сухофрукты	Калорийность-343, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-25
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-473, Белки-9, Жиры-23, Углеводы-53
<u>обед</u>		
100	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
300	Борщ с фасолью и картофелем	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
112	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе	Калорийность-174, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-8
200	Картофель отварной	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
63	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29
Итого за обед		Калорийность-1 015, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-160
<u>полдник</u>		
150	Яблоки жареные в тесте	Калорийность-354, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-54
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-433, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-72
<u>ужин</u>		
100	Икра свекольная	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
150	Хлебцы рыбные	Калорийность-157, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-10
170	Овощи в молочном соусе	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
63	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-694, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-88
<u>2-ой ужин</u>		
242	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
75	Орехи и сухофрукты	Калорийность-343, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-25
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-468, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-37
Итого за день		Калорийность-3 902, Белки-127, Жиры-166, Углеводы-488

Начальник

Маслов

Зав.

Ремесник

Врач

Ланцов

Владимир

производством

Татьяна

Владимир

Михайлович

Васильевна

Анатольевич