

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
150	Салат фруктовый	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
250	Пудинг из творога (варёный на пару) с соусом сметанным сладким	Калорийность-547, Белки-39, Жиры-20, Углеводы-48
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
59	Хлеб пшеничный	Калорийность-140, Белки-4, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-994, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-101
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
367	Фрукты свежие (бананы)	Калорийность-159, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-238, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-52
<u>обед</u>		
100	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
250	Суп куриный с клёцками	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-19
148	Птица отварная	Калорийность-195, Белки-31, Жиры-6, Углеводы-2
200	Картофель отварной	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
59	Хлеб пшеничный	Калорийность-140, Белки-4, Углеводы-29
68	Хлеб ржаной	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31
Итого за обед		Калорийность-1 162, Белки-56, Жиры-22, Углеводы-177
<u>полдник</u>		
49	Песочник с курагой	Калорийность-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-295, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-48
<u>ужин</u>		
108	Овощи натуральные консервированные (кукуруза)	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-20
124	Птица запеченная	Калорийность-352, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-1
207	Ассорти из тушеных овощей	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
39	Хлеб пшеничный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19
68	Хлеб ржаной	Калорийность-156, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31
Итого за ужин		Калорийность-895, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-92
<u>2-ой ужин</u>		
242	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-67, Белки-7, Углеводы-9
20	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-156, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за день		Калорийность-3 740, Белки-155, Жиры-108, Углеводы-494

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич