

## 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
150	<b>Салат из моркови с яблоками и черносливом</b>	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20
250	<b>Каша жидкая молочная пшеничная</b>	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-31
200	<b>Фруктовый чай</b>	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
79	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-708, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-98
<u>2-ой завтрак</u>		
300	<b>Фрукты свежие (яблоки)</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>Овощи свежие (огурцы)</b>	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
250	<b>Рассольник</b>	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17
119	<b>Печень, тушенная в соусе</b>	Калорийность-130, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-2
180	<b>Картофель в молоке</b>	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
58	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 042, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-159
<u>полдник</u>		
61	<b>Коврижка молочная</b>	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-31
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-230, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-49
<u>ужин</u>		
100	<b>Салат витаминный</b>	Калорийность-61, Жиры-5, Углеводы-3
115	<b>Тефтели</b>	Калорийность-373, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-11
200	<b>Овощи и картофель тушеные</b>	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
58	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-937, Белки-33, Жиры-41, Углеводы-101
<u>2-ой ужин</u>		
199	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	Калорийность-55, Белки-6, Углеводы-8
20	<b>Зефир</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-87, Белки-7, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 612, Белки-112, Жиры-135, Углеводы-458

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич