

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 |
| 75 | <i>Чизбургер</i> | Калорийность-172, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-21 |
| 250 | <i>Суп молочный с крупой</i> | Калорийность-182, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-21 |
| 200/7 | <i>Чай с лимоном</i> | Калорийность-27, Углеводы-7 |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-661, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-78 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 300 | <i>Фрукты свежие (яблоки)</i> | Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28 |
| 100 | <i>Орехи грецкие</i> | Калорийность-457, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-33 |
| Итого за 2-ой завтрак | | Калорийность-587, Белки-12, Жиры-31, Углеводы-61 |
| <u>обед</u> | | |
| 100 | <i>Салат из свеклы отварной</i> | Калорийность-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9 |
| 250 | <i>Суп картофельный с вермишелью</i> | Калорийность-157, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20 |
| 150 | <i>Птица жареная</i> | Калорийность-380, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-1 |
| 230 | <i>Картофель отварной с луком</i> | Калорийность-170, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31 |
| 200 | <i>Сок фруктовый</i> | Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18 |
| 59 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-140, Белки-4, Углеводы-29 |
| 58 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 159, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-135 |
| <u>полдник</u> | | |
| 78 | <i>Пирог творожный с изюмом</i> | Калорийность-457, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-64 |
| 200 | <i>Сок фруктовый</i> | Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18 |
| Итого за полдник | | Калорийность-536, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-82 |
| <u>ужин</u> | | |
| 150 | <i>Салат картофельный с яйцом и зеленым горошком</i> | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-14 |
| 250 | <i>Голубцы ленивые с мясом и рисом со сметанным соусом</i> | Калорийность-307, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-21 |
| 200 | <i>Какао с молоком</i> | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14 |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19 |
| 58 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 |
| Итого за ужин | | Калорийность-812, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-95 |
| <u>2-ой ужин</u> | | |
| 202 | <i>Кисломолочный напиток (кефир)</i> | Калорийность-56, Белки-6, Углеводы-8 |
| 15 | <i>Кондитерское изделие (печенье)</i> | Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11 |
| Итого за 2-ой ужин | | Калорийность-123, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-19 |
| Итого за день | | Калорийность-3 878, Белки-129, Жиры-153, Углеводы-470 |

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич