

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
270	Сырники из творога	Калорийность-599, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-49
50	Соус ягодный (для сырников из творога)	Калорийность-137, Углеводы-33
200	Хлопья зерновые с молоком	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за завтрак		Калорийность-1 320, Белки-44, Жиры-51, Углеводы-152
<u>2-ой завтрак</u>		
198	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-55, Белки-6, Углеводы-8
300	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-185, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-36
<u>обед</u>		
Салат из квашенной		
100	капусты с огурцами солёными	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
251	Суп из овощей с фасолью	Калорийность-158, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
250	Рагу из свинины	Калорийность-304, Белки-8, Жиры-26, Углеводы-6
200	Компот из свежих фруктов	Калорийность-111, Углеводы-27
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за обед		Калорийность-964, Белки-25, Жиры-41, Углеводы-117
<u>полдник</u>		
20	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-168, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-33
<u>ужин</u>		
100	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
145	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Калорийность-201, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-3
180	Картофель запечённый	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-28
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за ужин		Калорийность-914, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-121
<u>2-ой ужин</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
61	Коврижка творожная	Калорийность-249, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-370, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-50
Итого за день		Калорийность-3 921, Белки-124, Жиры-137, Углеводы-509

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич