

**Меню корпуса 11 класс**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>завтрак</u></b>		
20	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Калорийность-137, Жиры-15
201	<b>Омлет с морковью</b>	Калорийность-202, Белки-17, Жиры-32, Углеводы-6
83	<b>Форель слабосоленая</b>	Калорийность-143, Белки-16, Жиры-15
130	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	Калорийность-54, Белки-4, Углеводы-8
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
82	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40
250	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-938, Белки-47, Жиры-67, Углеводы-91
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
200	<b>Напиток фруктовый</b>	Калорийность-111, Углеводы-26
100	<b>Орехи и сухофрукты</b>	Калорийность-539, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-53
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-650, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-79
<b><u>обед</u></b>		
150	<b>Овощи свежие (огурцы)</b>	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
300	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
110	<b>Говядина тушеная в кисло-сладком соусе</b>	Калорийность-171, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-8
250	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-235, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
62	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-147, Белки-5, Углеводы-30
82	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 232, Белки-41, Жиры-28, Углеводы-197
<b><u>полдник</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
150	<b>Яблоки жареные в тесте</b>	Калорийность-354, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-54
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-433, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-72
<b><u>ужин</u></b>		
101	<b>Икра свекольная</b>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
1шт.	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-74, Белки-6, Жиры-5
166	<b>Хлебцы рыбные</b>	Калорийность-174, Белки-16, Жиры-7, Углеводы-11
221	<b>Овощи в молочном соусе</b>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-58, Углеводы-2
62	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-147, Белки-5, Углеводы-30
82	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-908, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-112
<b><u>2-ой ужин</u></b>		
243	<b>Кисломолочный напиток (ряженка)</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
50	<b>Кекс "Здоровье"</b>	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-253, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-35
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 414, Белки-152, Жиры-171, Углеводы-586

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич