

**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
200	<b>Каша жидкая молочная (ячневая)</b>	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-29
287	<b>Пудинг из творога (варёный на пару) с соусом сметанным сладким</b>	Калорийность-446, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-41
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-58, Углеводы-2
67	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 012, Белки-34, Жиры-43, Углеводы-105
<b><u>2-ой завтрак</u></b>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
300	<b>Фрукты свежие (апельсины)</b>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-209, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-46
<b><u>обед</u></b>		
150	<b>Овощи свежие (огурцы)</b>	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
251	<b>Суп куриный с клёцками</b>	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-19
146	<b>Птица отварная</b>	Калорийность-192, Белки-31, Жиры-6, Углеводы-2
251	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-236, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39
201	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-159, Белки-2, Углеводы-37
67	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
110	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-51
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 338, Белки-61, Жиры-26, Углеводы-209
<b><u>полдник</u></b>		
51	<b>Песочник с курагой</b>	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-31
200	<b>Напиток фруктовый</b>	Калорийность-111, Углеводы-26
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-415, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-75
<b><u>ужин</u></b>		
82	<b>Горошек зелёный консервированный</b>	Калорийность-38, Белки-2, Углеводы-6
122	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-346, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-1
207	<b>Ассорти из тушеных овощей</b>	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
33	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-78, Белки-3, Углеводы-16
110	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-252, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-51
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-918, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-95
<b><u>2-ой ужин</u></b>		
243	<b>Кисломолочный напиток (ряженка)</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
20	<b>Кондитерское изделие (печенье)</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-215, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-27
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 107, Белки-150, Жиры-125, Углеводы-557

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич