

Меню корпуса 11 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
250	Каша жидкая молочная (рисовая)	Калорийность-262, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-28
120	Биточки рыбные	Калорийность-229, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-23
200	Картофель отварной	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за завтрак		Калорийность-1 083, Белки-31, Жиры-45, Углеводы-133
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
20	Кондитерское изделие (конфеты шоколадные) 20г	Калорийность-158, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-36
75	Орехи грецкие	Калорийность-478, Белки-14, Жиры-41, Углеводы-8
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-715, Белки-16, Жиры-42, Углеводы-62
<u>обед</u>		
150	Салат Цезарь по-кадетски	Калорийность-277, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-16
250	Рассольник домашний	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
160	Котлеты особые	Калорийность-328, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-17
250	Пюре картофельное	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
82	Хлеб ржаной	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за обед		Калорийность-1 409, Белки-54, Жиры-49, Углеводы-181
<u>полдник</u>		
47	Сдоба обыкновенная	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-22
200	Кисель ягодный	Калорийность-145, Углеводы-35
Итого за полдник		Калорийность-271, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-57
<u>ужин</u>		
150	Салат картофельный с огурцами	Калорийность-172, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-13
150	Рыба в тесте жареная	Калорийность-325, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-22
231	Рагу овощное	Калорийность-129, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
82	Хлеб ржаной	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-1 008, Белки-40, Жиры-36, Углеводы-123
<u>2-ой ужин</u>		
215	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-59, Белки-6, Углеводы-8
20	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-184, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-17
Итого за день		Калорийность-4 670, Белки-153, Жиры-183, Углеводы-573

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич