

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
240	Мюсли с молоком	Калорийность-352, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-49
199	Запеканка из творога с изюмом	Калорийность-676, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-33
20	Молоко сгущенное	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-11
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-27, Углеводы-7
82	Хлеб пшеничный	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40
250	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за завтрак		Калорийность-1 495, Белки-59, Жиры-68, Углеводы-152
<u>2-ой завтрак</u>		
59	Булочка домашняя	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-293, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47
<u>обед</u>		
100	Салат витаминный	Калорийность-61, Жиры-5, Углеводы-3
300	Уха ростовская	Калорийность-169, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-13
150	Птица тушеная в соусе сметанном	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4
250	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-53
200	Компот из свежих фруктов	Калорийность-111, Углеводы-27
82	Хлеб пшеничный	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40
82	Хлеб ржаной	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за обед		Калорийность-1 261, Белки-52, Жиры-35, Углеводы-178
<u>полдник</u>		
200	Фруктовый чай	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
150	Пудинг сухарный с соусом яблочным	Калорийность-320, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-48
Итого за полдник		Калорийность-376, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-57
<u>ужин</u>		
150	Салат из квашенной капусты	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13
106	Зразы рубленые с яйцом	Калорийность-217, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-13
250	Картофель, тушенный с луком	Калорийность-330, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-35
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
82	Хлеб ржаной	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-1 070, Белки-29, Жиры-40, Углеводы-131
<u>2-ой ужин</u>		
200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-55, Белки-6, Углеводы-8
20	Конфеты шоколадные	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-158
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-91, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-166
Итого за день		Калорийность-4 586, Белки-162, Жиры-163, Углеводы-731

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич