

## Меню корпуса 11 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
20	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Калорийность-137, Жиры-15
250	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-22
199	<i>Запеканка пшеничная</i>	Калорийность-163, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20
150	<i>Салат из моркови с яблоками и черносливом</i>	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20
200	<i>Фруктовый чай</i>	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
80	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-830, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-110
<u>2-ой завтрак</u>		
200	<i>Напиток из сухофруктов (узвар)</i>	Калорийность-154, Белки-2, Углеводы-36
300	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
75	<i>Орехи грецкие</i>	Калорийность-478, Белки-14, Жиры-41, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-762, Белки-17, Жиры-42, Углеводы-72
<u>обед</u>		
100	<i>Овощи свежие (помидоры)</i>	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
250	<i>Рассольник</i>	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17
151	<i>Печень, тушенная в соусе</i>	Калорийность-165, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-2
250	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-53
200	<i>Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
59	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 226, Белки-44, Жиры-27, Углеводы-193
<u>полдник</u>		
60	<i>Коврижка молочная</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-31
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-227, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-49
<u>ужин</u>		
100	<i>Салат витаминный</i>	Калорийность-61, Жиры-5, Углеводы-3
115	<i>Тефтели</i>	Калорийность-373, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-11
200	<i>Овощи и картофель тушеные</i>	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
78	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-983, Белки-35, Жиры-41, Углеводы-110
<u>2-ой ужин</u>		
200	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	Калорийность-55, Белки-6, Углеводы-8
20	<i>Зефир</i>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-87, Белки-7, Углеводы-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 115, Белки-129, Жиры-142, Углеводы-549

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич