

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
30	Сыр порциями 3	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-9
200	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	Калорийность-265, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-48
199	Пудинг яблочный с орехами	Калорийность-149, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-30
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
82	Хлеб пшеничный	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40
300	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за завтрак		Калорийность-1 077, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-158
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Напиток фруктовый	Калорийность-111, Углеводы-26
58	Булочка с изюмом	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-297, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-56
<u>обед</u>		
150	Салат из моркови с орехами	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11
250	Щи по-уральски	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
151	Фрикадельки мясные в соусе томатном с луком	Калорийность-170, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-8
250	Картофель в молоке	Калорийность-221, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-27
200	Компот из свежих плодов	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-1 076, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-161
<u>полдник</u>		
81	Шарлотка с яблоками	Калорийность-204, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-36
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-283, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-54
<u>ужин</u>		
100	Салат картофельный с капустой и кукурузой	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12
150	Рыба припущенная	Калорийность-228, Белки-21, Жиры-11, Углеводы-9
200	Овощи, припущенные с маслом сливочным	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-27, Углеводы-7
62	Хлеб пшеничный	Калорийность-147, Белки-5, Углеводы-30
82	Хлеб ржаной	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-872, Белки-39, Жиры-25, Углеводы-116
<u>2-ой ужин</u>		
200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-55, Белки-6, Углеводы-8
20	Кондитерское изделие (пряник)	Калорийность-115, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-22
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-170, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-30
Итого за день		Калорийность-3 775, Белки-112, Жиры-103, Углеводы-575

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич