

Меню корпуса 7-8 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
120/50	Сырники с морковью и соусом ягодным	Калорийность-214, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-17
249	Каша жидкая молочная (овсяная)	Калорийность-387, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-48
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-27, Углеводы-7
200	Фрукты свежие (наны)	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
59	Хлеб пшеничный	Калорийность-140, Белки-4, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-989, Белки-26, Жиры-43, Углеводы-120
<u>2-ой завтрак</u>		
300	Фрукты свежие (апельсины)	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
75	Орехи грецкие	Калорийность-478, Белки-14, Жиры-41, Углеводы-8
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-608, Белки-15, Жиры-42, Углеводы-36
<u>обед</u>		
150	Винегрет овощной	Калорийность-194, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-11
250	Суп картофельный	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
250	Кулеш с мясом	Калорийность-237, Белки-23, Жиры-4, Углеводы-26
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
60	Хлеб ржаной	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за обед		Калорийность-927, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-138
<u>полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
98	Оладьи из творога	Калорийность-199, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-22
50	Соус фруктовый	Калорийность-135, Углеводы-33
Итого за полдник		Калорийность-455, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-64
<u>ужин</u>		
109	Салат из пекинской капусты с кукурузой	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-5
200	Рыба, запеченная под молочным соусом	Калорийность-287, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-5
250	Пюре картофельное	Калорийность-259, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
200	Напиток фруктовый	Калорийность-111, Углеводы-26
59	Хлеб пшеничный	Калорийность-140, Белки-4, Углеводы-29
60	Хлеб ржаной	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за ужин		Калорийность-1 017, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-127
<u>2-ой ужин</u>		
203	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-56, Белки-6, Углеводы-8
20	Зефир	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-88, Белки-7, Углеводы-15
Итого за день		Калорийность-4 084, Белки-142, Жиры-153, Углеводы-500

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич