

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
44	Форель слабосоленая	Калорийность-76, Белки-8, Жиры-8
100	Горошек зеленый консервированный	Калорийность-47, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-7
200	Омлет с морковью	Калорийность-201, Белки-17, Жиры-31, Углеводы-6
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за завтрак		Калорийность-750, Белки-37, Жиры-59, Углеводы-66
<u>2-ой завтрак</u>		
300	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
75	Орехи и сухофрукты	Калорийность-343, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-25
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-473, Белки-9, Жиры-23, Углеводы-53
<u>обед</u>		
100	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-126, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
300	Борщ с фасолью и картофелем	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-17
110	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе	Калорийность-171, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-8
200	Картофель отварной	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
44	Хлеб пшеничный	Калорийность-105, Белки-3, Углеводы-21
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за обед		Калорийность-1 017, Белки-37, Жиры-23, Углеводы-161
<u>полдник</u>		
150	Яблоки жареные в тесте	Калорийность-354, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-54
200	Кисель из плодов или ягод свежих	Калорийность-121, Углеводы-29
Итого за полдник		Калорийность-475, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-83
<u>ужин</u>		
100	Икра свекольная	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
150	Хлебцы рыбные	Калорийность-157, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-10
170	Овощи в молочном соусе	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
60	Хлеб ржаной	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за ужин		Калорийность-687, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-87
<u>2-ой ужин</u>		
243	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
75	Орехи и сухофрукты	Калорийность-343, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-25
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-469, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-37
Итого за день		Калорийность-3 871, Белки-128, Жиры-163, Углеводы-487

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич