

## Меню корпуса 7-8 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>завтрак</b></u>		
20	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Калорийность-137, Жиры-15
150	<b>Салат фруктовый</b>	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22
252	<b>Пудинг из творога (варёный на пару) с соусом сметанным сладким</b>	Калорийность-552, Белки-39, Жиры-21, Углеводы-49
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-58, Углеводы-2
63	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 009, Белки-46, Жиры-38, Углеводы-104
<u><b>2-ой завтрак</b></u>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
300	<b>Фрукты свежие (апельсины)</b>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-209, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-46
<u><b>обед</b></u>		
150	<b>Овощи свежие (огурцы)</b>	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
251	<b>Суп куриный с клёцками</b>	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-19
146	<b>Птица отварная</b>	Калорийность-192, Белки-31, Жиры-6, Углеводы-2
200	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-31
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
63	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31
90	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 220, Белки-59, Жиры-23, Углеводы-189
<u><b>полдник</b></u>		
50	<b>Песочник с курагой</b>	Калорийность-221, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31
200	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-300, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-49
<u><b>ужин</b></u>		
82	<b>Горошек зелёный консервированный</b>	Калорийность-38, Белки-2, Углеводы-6
121	<b>Птица запеченная</b>	Калорийность-343, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-1
205	<b>Ассорти из тушеных овощей</b>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
42	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-100, Белки-3, Углеводы-20
90	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-891, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-89
<u><b>2-ой ужин</b></u>		
241	<b>Кисломолочный напиток (ряженка)</b>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
20	<b>Кондитерское изделие (печенье)</b>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-214, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-27
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 843, Белки-159, Жиры-116, Углеводы-504

Начальник

Маслов  
Владимир  
МихайловичЗав.  
производствомРемесник  
Татьяна  
Васильевна

Врач

Ланцов  
Владимир  
Анатольевич