

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
250	Каша жидкая молочная (рисовая)	Калорийность-359, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-51
150	Запеканка из творога	Калорийность-510, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-25
20	Молоко сгущенное	Калорийность-53, Белки-2, Углеводы-11
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
Итого за завтрак		Калорийность-1 307, Белки-44, Жиры-60, Углеводы-128
<u>2-ой завтрак</u>		
59	Булочка домашняя	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-293, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-47
<u>обед</u>		
100	Салат витаминный	Калорийность-61, Жиры-5, Углеводы-3
301	Уха ростовская	Калорийность-170, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-13
100	Птица тушеная в соусе сметанном	Калорийность-154, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-43
200	Компот из свежих фруктов	Калорийность-111, Углеводы-27
64	Хлеб пшеничный	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31
63	Хлеб ржаной	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29
Итого за обед		Калорийность-1 038, Белки-43, Жиры-28, Углеводы-149
<u>полдник</u>		
150	Пудинг сухарный с соусом яблочным	Калорийность-320, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-48
200	Напиток фруктовый	Калорийность-111, Углеводы-26
Итого за полдник		Калорийность-431, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-74
<u>ужин</u>		
100	Салат из квашенной капусты	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5
106	Зразы рубленые с яйцом	Калорийность-217, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-13
250	Картофель, тушенный с луком	Калорийность-330, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-35
200	Чай с сахаром	Калорийность-58, Углеводы-2
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
60	Хлеб ржаной	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за ужин		Калорийность-974, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-107
<u>2-ой ужин</u>		
200	Кисломолочный напиток (ряженка)	Калорийность-55, Белки-6, Углеводы-8
20	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-144, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-23
Итого за день		Калорийность-4 134, Белки-133, Жиры-145, Углеводы-517

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич