

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
150	Салат из моркови с яблоками и черносливом	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20
250	Каша жидкая молочная пшеничная	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-31
200	Фруктовый чай	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
79	Хлеб пшеничный	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за завтрак		Калорийность-708, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-98
<u>2-ой завтрак</u>		
300	Фрукты свежие (яблоки/бананы)	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>		
100	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
250	Рассольник	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17
120	Печень, тушенная в соусе	Калорийность-131, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-2
180	Картофель в молоке	Калорийность-159, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
58	Хлеб ржаной	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за обед		Калорийность-1 043, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-159
<u>полдник</u>		
61	Коврижка молочная	Калорийность-151, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-31
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-230, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-49
<u>ужин</u>		
100	Салат витаминный	Калорийность-61, Жиры-5, Углеводы-3
115	Тефтели	Калорийность-373, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-11
200	Овощи и картофель тушеные	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
58	Хлеб ржаной	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за ужин		Калорийность-937, Белки-33, Жиры-41, Углеводы-101
<u>2-ой ужин</u>		
199	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-55, Белки-6, Углеводы-8
20	Зефир	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-87, Белки-7, Углеводы-15
Итого за день		Калорийность-3 613, Белки-112, Жиры-135, Углеводы-458

Начальник

Маслов
Владимир
МихайловичЗав.
производствомРемесник
Татьяна
Васильевна

Врач

Ланцов
Владимир
Анатольевич