

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 |
| 131 | Рудет мясной с яйцом | Калорийность-203, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-11 |
| 185 | Макароны отварные с сыром | Калорийность-343, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-37 |
| 198 | Какао с молоком | Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 200 | Фрукты свежие (яблоки) | Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19 |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-1 011, Белки-39, Жиры-43, Углеводы-109 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 200 | Кисель из плодов или ягод свежих | Калорийность-145, Углеводы-35 |
| 20 | Кондитерское изделие (печенье) | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9 |
| Итого за 2-ой завтрак | | Калорийность-270, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-44 |
| <u>обед</u> | | |
| 114 | Салат "Весна" | Калорийность-80, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-3 |
| 253 | Щи зелёные с яйцом | Калорийность-140, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14 |
| 100 | Бифитекс рубленый | Калорийность-337, Белки-18, Жиры-28 |
| 170 | Овощи в молочном соусе | Калорийность-118, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-16 |
| 200 | Компот из сухофруктов | Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19 |
| 56 | Хлеб ржаной | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 057, Белки-37, Жиры-46, Углеводы-115 |
| <u>полдник</u> | | |
| 51 | Кекс творожный | Калорийность-212, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26 |
| 250 | Сок фруктовый | Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23 |
| Итого за полдник | | Калорийность-310, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-49 |
| <u>ужин</u> | | |
| 100 | Овощи свежие (помидоры) | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2 |
| 103 | Поджарка из рыбы | Калорийность-142, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6 |
| 250 | Картофель жаренный (из отварного) | Калорийность-240, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-32 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-21, Углеводы-5 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19 |
| 56 | Хлеб ржаной | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26 |
| Итого за ужин | | Калорийность-638, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-90 |
| <u>2-ой ужин</u> | | |
| 271 | Кисломолочный продукт (йогурт) | Калорийность-124, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10 |
| 15 | Кондитерское изделие (конфеты шоколадные) | Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-19 |
| Итого за 2-ой ужин | | Калорийность-209, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-29 |
| Итого за день | | Калорийность-3 495, Белки-120, Жиры-129, Углеводы-436 |

меню корпуса 9-11 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 |
| 244 | Суп молочный с макаронными изделиями | Калорийность-187, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-22 |
| 129 | Рулет мясной с яйцом | Калорийность-200, Белки-18, Жиры-9, Углеводы-10 |
| 250 | Картофель отварной | Калорийность-235, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39 |
| 197 | Какао с молоком | Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13 |
| 62 | Хлеб пшеничный | Калорийность-147, Белки-5, Углеводы-30 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-1 004, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-114 |
| <u>2-ой завтрак</u> | | |
| 200 | Кисель из плодов или ягод свежих | Калорийность-145, Углеводы-35 |
| 30 | Кондитерское изделие (печенье) | Калорийность-428, Белки-2, Жиры-40, Углеводы-11 |
| Итого за 2-ой завтрак | | Калорийность-573, Белки-2, Жиры-40, Углеводы-46 |
| <u>обед</u> | | |
| 100 | Салат "Весна" | Калорийность-71, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-2 |
| 250 | Щи зелёные с яйцом | Калорийность-138, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-14 |
| 118 | Бифитекс рубленый | Калорийность-358, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-1 |
| 250 | Каша перловая рассыпчатая | Калорийность-318, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-58 |
| 200 | Компот из сухофруктов | Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37 |
| 82 | Хлеб пшеничный | Калорийность-195, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40 |
| 58 | Хлеб ржаной | Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27 |
| Итого за обед | | Калорийность-1 371, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-179 |
| <u>полдник</u> | | |
| 48 | Кекс творожный | Калорийность-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-25 |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18 |
| Итого за полдник | | Калорийность-279, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-43 |
| <u>ужин</u> | | |
| 100/4 | Овощи свежие (помидоры/горошек) | Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2 |
| 104 | Поджарка из рыбы | Калорийность-143, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-6 |
| 250 | Картофель жаренный (из отварного) | Калорийность-240, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-32 |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-21, Углеводы-5 |
| 62 | Хлеб пшеничный | Калорийность-147, Белки-5, Углеводы-30 |
| 78 | Хлеб ржаной | Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36 |
| 200 | Фрукты свежие (яблоки) | Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19 |
| Итого за ужин | | Калорийность-828, Белки-34, Жиры-17, Углеводы-130 |
| <u>2-ой ужин</u> | | |
| 267 | Кисломолочный продукт (йогурт) | Калорийность-122, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-10 |
| 20 | Кондитерское изделие (конфеты шоколадные) | Калорийность-117, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26 |
| Итого за 2-ой ужин | | Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36 |
| Итого за день | | Калорийность-4 294, Белки-137, Жиры-160, Углеводы-548 |

Начальник

Бессонов В.А.

Зав. производством

Зав.

Дасаева Галина Васильевна

Мед.естра

Вед