

## 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
100	Салат витаминный	Калорийность-61, Жиры-5, Углеводы-3
100	Шницель рыбный натуральный	Калорийность-145, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8
280	Пюре картофельное	Калорийность-290, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-43
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-870, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-96
<u>2-ой завтрак</u>		
249	Кисломолочный продукт (йогурт)	Калорийность-169, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-9
200	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-256, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-28
<u>обед</u>		
100	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
98	Биточки особые	Калорийность-205, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-10
30	Соус сметанный с томатом	Калорийность-48, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
200	Макаронные изделия отварные с маслом	Калорийность-245, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-43
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1178, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-178
<u>полдник</u>		
205	Сок фруктовый	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
62	Ватрушка с творогом	Калорийность-154, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-21
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-235, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-40
<u>ужин</u>		
150	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	Калорийность-174, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-14
100	Котлеты, биточки, шницели	Калорийность-319, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-13
200	Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная)	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30
200	Чай с сахаром	Калорийность-21, Углеводы-5
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-966, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-120
<u>2-ой ужин</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	Кондитерское изделие (пряник)	Калорийность-173, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-34
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-294, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3799, Белки-122, Жиры-132, Углеводы-505

Начальник

Бессонов Виктор  
ВладимировичЗав.  
производствомДасаева Галина  
Васильевна

Мед.сестра

Взрл



## меню корнуса 9-11 класс

выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>завтрак</b>		
80	<b>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</b>	Калорийность-259, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-24
150	<b>Салат витаминный</b>	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5
119	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-10
250	<b>Пюре картофельное</b>	Калорийность-290, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-43
199	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 094, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-133
<b>2-ой завтрак</b>		
200	<b>Напиток из сухофруктов (узвар)</b>	Калорийность-154, Белки-2, Углеводы-36
300	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-284, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-64
<b>обед</b>		
150	<b>Овощи свежие (огурцы)</b>	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
250	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
99	<b>Биточки особые</b>	Калорийность-207, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-10
29	<b>Соус сметанный с томатом</b>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
250	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-306, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-53
200	<b>Компот из сухофруктов</b>	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
78	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 432, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-225
<b>полдник</b>		
205	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
73	<b>Ватрушка с творогом</b>	Калорийность-261, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-44
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-342, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-63
<b>ужин</b>		
151	<b>Салат картофельный с морковью и зеленым горошком</b>	Калорийность-175, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-14
119	<b>Котлеты, биточки, шницели</b>	Калорийность-380, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-15
250	<b>Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная)</b>	Калорийность-228, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-21, Углеводы-5
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-190, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
78	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 173, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-146
<b>2-ой ужин</b>		
247	<b>Кисломолочный продукт (йогурт)</b>	Калорийность-168, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-9
30	<b>Кондитерское изделие (пряник)</b>	Калорийность-173, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-34
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-341, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-43
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 666, Белки-145, Жиры-142, Углеводы-674

Начальник

Безруков Виктор  
Васильевич

Зав.  
производством

Дасева Галина  
Васильевна

Мед.сестра