

## меню корпуса 7-8 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
64	<b>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</b>	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-19
шт.	<b>Яйцо отварное</b>	Калорийность-72, Белки-6, Жиры-5
300	<b>Суп молочный рисовый</b>	Калорийность-218, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-25
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-28
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-727, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-84
<u>2-ой завтрак</u>		
300	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
75	<b>Орехи грецкие</b>	Калорийность-478, Белки-41, Жиры-42, Углеводы-8
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-608, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-36
<u>обед</u>		
100	<b>Салат из свеклы отварной</b>	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9
101	<b>Сельдь с луком</b>	Калорийность-134, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-1
250	<b>Суп крестьянский</b>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
110	<b>Бефстроганов</b>	Калорийность-205, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
200	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31
200	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-21
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-28
61	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 171, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-139
<u>полдник</u>		
205	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-19
48	<b>Пирожок с фруктово-ягодной начинкой</b>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-45
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-305, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-64
<u>ужин</u>		
100	<b>Салат из овощей</b>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8
100	<b>Бифитекс рубленый</b>	Калорийность-337, Белки-18, Жиры-28
250	<b>Картофель, тушеный с луком</b>	Калорийность-330, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-35
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-21, Углеводы-5
58	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-138, Белки-4, Углеводы-28
61	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 053, Белки-34, Жиры-52, Углеводы-104
<u>2-ой ужин</u>		
200	<b>Молоко кипяченое</b>	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
20	<b>Вафли</b>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-19
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-261, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-28
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 125, Белки-161, Жиры-184, Углеводы-455

Начальник

Бессонов Виктор  
Владимирович

Зав.  
производством

Дасаева Галина  
Васильевна

Мед.сестра

Вос



## меню корпуса 9-11 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
20	<i>Масло сливочное (порциями)</i>	Калорийность-137, Жиры-15
250	<i>Каша жидкая молочная пшеничная</i>	Калорийность-235, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-31
149	<i>Запеканка из творога с морковью и курагой</i>	Калорийность-332, Белки-25, Жиры-8, Углеводы-39
300	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-21, Углеводы-5
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-998, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-132
<u>2-ой завтрак</u>		
194	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
49	<i>Маффин</i>	Калорийность-225, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-30
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-301, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-48
<u>обед</u>		
100	<i>Салат из свеклы отварной</i>	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9
117	<i>Сельдь с луком</i>	Калорийность-295, Белки-12, Жиры-26, Углеводы-1
250	<i>Суп крестьянский</i>	Калорийность-157, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
150	<i>Бефстроганов</i>	Калорийность-279, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-2
250	<i>Картофель отварной</i>	Калорийность-235, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39
200	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-21
60	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
58	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 432, Белки-55, Жиры-65, Углеводы-148
<u>полдник</u>		
200	<i>Напиток из сухофруктов (узвар)</i>	Калорийность-154, Белки-2, Углеводы-36
48	<i>Пирожок с фруктово-ягодной начинкой</i>	Калорийность-224, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-45
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-378, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-81
<u>ужин</u>		
150	<i>Салат из овощей</i>	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12
120	<i>Бифштекс рубленый</i>	Калорийность-364, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-1
150	<i>Каша ячневая</i>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
150	<i>Пюре из бобовых с маслом</i>	Калорийность-119, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-15
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-21, Углеводы-5
81	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
58	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 113, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-121
<u>2-ой ужин</u>		
201	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
20	<i>Вафли</i>	Калорийность-140, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-19
100	<i>Орехи и сухофрукты</i>	Калорийность-539, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-53
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-801, Белки-18, Жиры-42, Углеводы-81
<b>Итого за день</b>		Калорийность-5 023, Белки-169, Жиры-198, Углеводы-611

Начальник

Бессонов Виктор Владимирович

Зав. производством

Дасаева Галина Васильевна

Мед.сестра