

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
75	Гамбургер с говядиной	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-18
252	Каша молочная из смеси круп с яблоками	Калорийность-441, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-55
201	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
200	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
Итого за завтрак		Калорийность-1 041, Белки-30, Жиры-40, Углеводы-134
<u>2-ой завтрак</u>		
203	Молоко кипяченое	Калорийность-123, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10
75	Орехи и сухофрукты	Калорийность-343, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-25
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-466, Белки-14, Жиры-28, Углеводы-35
<u>обед</u>		
150	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
250	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
250	Рагу из птицы	Калорийность-375, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-22
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
59	Хлеб ржаной	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за обед		Калорийность-1 127, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-165
<u>полдник</u>		
195	Сок фруктовый	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-18
20	Кондитерское изделие (пастила)	Калорийность-148, Углеводы-36
Итого за полдник		Калорийность-225, Белки-1, Углеводы-54
<u>ужин</u>		
100	Кабачки тушеные	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
162	Рыба, запеченная под молочным соусом	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-16
281	Пюре картофельное	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-44
200	Напиток фруктовый (яблочный)	Калорийность-111, Углеводы-26
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
59	Хлеб ржаной	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за ужин		Калорийность-965, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-149
<u>2-ой ужин</u>		
200	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
59	Булочка домашняя	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-343, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-41
Итого за день		Калорийность-4 167, Белки-121, Жиры-139, Углеводы-578

Начальник

Бессонов Виктор
Владимирович

Зав.

производством

Дасаева Галина
Васильевна

Мед.сестра

Врач

меню корпуса 9-11класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

завтрак

20	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-137, Жиры-15
75	Гамбургер с говядиной	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-18
300	Каша молочная из смеси круп с яблоками	Калорийность-413, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-55
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
300	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
Итого за завтрак		Калорийность-1 056, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-143

2-ой завтрак

199	Молоко кипяченое	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
70	Кондитерское изделие (пастила)	Калорийность-148, Углеводы-36
75	Орехи и сухофрукты	Калорийность-343, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-25
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-611, Белки-14, Жиры-28, Углеводы-70

обед

150	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
250	Суп с макаронными изделиями	Калорийность-125, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
250	Рагу из птицы	Калорийность-375, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-22
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
81	Хлеб пшеничный	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
78	Хлеб ржаной	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за обед		Калорийность-1 219, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-183

полдник

200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
60	Панкейки	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-231, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36

ужин

100	Кабачки тушеные	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6
160	Рыба, запеченная под молочным соусом	Калорийность-209, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-15
250	Пюре картофельное	Калорийность-259, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
81	Хлеб пшеничный	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-39
78	Хлеб ржаной	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за ужин		Калорийность-1 010, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-149

2-ой ужин

201	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-130, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
59	Булочка домашняя	Калорийность-214, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-29
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-344, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-41

Итого за день Калорийность-4 471, Белки-132, Жиры-147, Углеводы-622

Начальник

Бессонов Виктор
Владимирович

Зав. производством

Зав. Дасаева Галина
Васильевна

Мед.сестра

Вол