

меню корпуса 7-8 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	Хлопья зерновые с молоком	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20
294	Сырники из творога	Калорийность-561, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-22
50	Соус ягодный	Калорийность-135, Углеводы-33
200	Чай с сахаром	Калорийность-21, Углеводы-5
82	Хлеб пшеничный	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40
Итого за завтрак		Калорийность-1 051, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-120
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-121, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
250	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-229, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-32
<u>обед</u>		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7
250	Рассольник	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17
248	Плов из кур	Калорийность-389, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-44
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20
79	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
Итого за обед		Калорийность-1 092, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-161
<u>полдник</u>		
100	Оладьи из творога	Калорийность-244, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-32
15	Повидло	Калорийность-12, Углеводы-3
250	Сок фруктовый	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
Итого за полдник		Калорийность-354, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-58
<u>ужин</u>		
100	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
151	Рыба, запеченная в омлете	Калорийность-304, Белки-40, Жиры-11, Углеводы-11
200	Пюре картофельное	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31
200	Фруктовый чай	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20
59	Хлеб ржаной	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за ужин		Калорийность-811, Белки-56, Жиры-20, Углеводы-100
<u>2-ой ужин</u>		
208	Кисломолочный продукт (йогурт)	Калорийность-59, Белки-6, Углеводы-8
30	Печенье овсяное	Калорийность-134, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-18
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-193, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-26
Итого за день		Калорийность-3 730, Белки-171, Жиры-107, Углеводы-497

Начальник

Бессонов Виктор Владимирович

Зав. производством

Дасаева Галина Васильевна

Мед.сестра

Воск

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
206	Хлопья зерновые с молоком	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
260	Сырники из творога	Калорийность-298, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-17
50	Соус ягодный	Калорийность-135, Углеводы-33
200	Чай с сахаром	Калорийность-21, Углеводы-5
82	Хлеб пшеничный	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40
Итого за завтрак		Калорийность-930, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-116
<u>2-ой завтрак</u>		
200	Напиток фруктовый	Калорийность-111, Углеводы-26
50	Кекс "Здоровье"	Калорийность-127, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-238, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-49
<u>обед</u>		
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-7
300	Рассольник	Калорийность-156, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
248	Плов из кур	Калорийность-389, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-44
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
82	Хлеб пшеничный	Калорийность-195, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40
79	Хлеб ржаной	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
200	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за обед		Калорийность-1 302, Белки-44, Жиры-31, Углеводы-204
<u>полдник</u>		
250	Сок фруктовый	Калорийность-98, Белки-1, Углеводы-23
48	Песочник с изюмом	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30
Итого за полдник		Калорийность-310, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-53
<u>ужин</u>		
100	Овощи свежие (помидоры)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
151	Рыба, запеченная в омлете	Калорийность-304, Белки-40, Жиры-11, Углеводы-11
200	Картофель отварной	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31
200	Фруктовый чай	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
61	Хлеб пшеничный	Калорийность-145, Белки-5, Углеводы-30
59	Хлеб ржаной	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за ужин		Калорийность-858, Белки-58, Жиры-20, Углеводы-110
<u>2-ой ужин</u>		
204	Кисломолочный продукт (йогурт)	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7
30	Печенье овсяное	Калорийность-134, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-18
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-273, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-25
Итого за день		Калорийность-3 911, Белки-164, Жиры-121, Углеводы-557

Начальник

Бессонов Виктор Владимирович

Зав. производством

Дасаева Галина Васильевна

Мед.сестра