

## меню корпуса 7-8 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
20	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	Калорийность-137, Жиры-15
260/41	<b>Вареники ленивые с соусом сметанным</b>	Калорийность-645, Белки-75, Жиры-9, Углеводы-66
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-21, Углеводы-5
250	<b>Фрукты свежие (яблоки)</b>	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 054, Белки-81, Жиры-25, Углеводы-123
<u>2-ой завтрак</u>		
65	<b>Бутерброд с сыром</b>	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-19
200	<b>Напиток из сухофруктов</b>	Калорийность-140, Белки-2, Углеводы-21
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-350, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-40
<u>обед</u>		
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5
300	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14
100	<b>Тефтели</b>	Калорийность-353, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-10
50	<b>Соус сметанный для тефтелей</b>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
200	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-207, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-31
200	<b>Компот из свежих плодов (вишневый)</b>	Калорийность-111, Углеводы-27
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
59	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 133, Белки-41, Жиры-45, Углеводы-136
<u>полдник</u>		
70	<b>Шарлотка с яблоками</b>	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29
195	<b>Сок фруктовый</b>	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-243, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-47
<u>ужин</u>		
100	<b>Салат картофельный</b>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18
102	<b>Филе куриное запечённое</b>	Калорийность-184, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-1
186	<b>Фасоль стручковая с яйцом</b>	Калорийность-189, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-5
200	<b>Какао с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
59	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-878, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-94
<u>2-ой ужин</u>		
200	<b>Кисломолочный напиток (кефир)</b>	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
30	<b>Кондитерское изделие (пряник)</b>	Калорийность-173, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-34
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-302, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-46
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 960, Белки-191, Жиры-125, Углеводы-486



## меню корпуса 9-11класс

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
249	Каша жидкая молочная (рисовая)	Калорийность-261, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-28
201	Вареники ленивые с маслом сливочным	Калорийность-437, Белки-33, Жиры-10, Углеводы-52
200	Чай с сахаром	Калорийность-21, Углеводы-5
200	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-1 086, Белки-47, Жиры-38, Углеводы-133
<u>2-ой завтрак</u>		
65	Бутерброд с сыром	Калорийность-210, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-19
200	Напиток из сухофруктов	Калорийность-140, Белки-2, Углеводы-21
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		Калорийность-350, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-40
<u>обед</u>		
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5
300	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
100	Тефтели	Калорийность-353, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-10
50	Соус сметанный для тефтелей	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
250	Картофель отварной	Калорийность-235, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39
200	Компот из свежих плодов	Калорийность-111, Углеводы-27
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
58	Хлеб ржаной	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 170, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-147
<u>полдник</u>		
80	Шарлотка с яблоками	Калорийность-177, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-31
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-256, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-49
<u>ужин</u>		
150	Салат картофельный	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-27
121	Филе куриное запечённое	Калорийность-218, Белки-28, Жиры-11, Углеводы-1
194	Фасоль стручковая с яйцом	Калорийность-198, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-6
199	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
78	Хлеб ржаной	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-36
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-1 029, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-112
<u>2-ой ужин</u>		
200	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
30	Кондитерское изделие (пряник)	Калорийность-204, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-40
<b>Итого за 2-ой ужин</b>		Калорийность-333, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-52
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4 224, Белки-166, Жиры-143, Углеводы-533

Начальник

Бессонов Виктор

Зав. производством

Дасаева Галина

Мед.сестра

Видеонаблюдение

Васильевна

Ано