

меню корпуса 7-8 класс

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
60	Бутерброд горячий с сыром	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-18
253	Каша жидкая молочная пшеничная	Калорийность-238, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-31
250	Фрукты свежие (бананы/яблоки)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23
200	Чай с сахаром	Калорийность-21, Углеводы-5
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-704, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-106
<u>2-ой завтрак</u>		
300	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28
75	Орехи и сухофрукты	Калорийность-343, Белки-8, Жиры-22, Углеводы-25
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-473, Белки-9, Жиры-23, Углеводы-53
<u>обед</u>		
100	Салат из свеклы с зеленым горошком	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13
110	Птица отварная	Калорийность-315, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-2
230	Картофель отварной с луком	Калорийность-311, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-49
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
60	Хлеб ржаной	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за обед		Калорийность-1 238, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-150
<u>полдник</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-18
48	Песочник с изюмом	Калорийность-212, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30
Итого за полдник		Калорийность-291, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-48
<u>ужин</u>		
100	Овощи свежие (огурцы) Перец, фаршированный мясом и рисом с соусом сметанным	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
275	мясом и рисом с соусом сметанным	Калорийность-319, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-20
202	Какао с молоком	Калорийность-100, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
60	Хлеб ржаной	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за ужин		Калорийность-782, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-100
<u>2-ой ужин</u>		
193	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
20	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-250, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-21
Итого за день		Калорийность-3 738, Белки-117, Жиры-138, Углеводы-478

Начальник

Березовый Виктор
Владимирович

Зав
производством

Дасаева Галина
Васильевна

Мед.сестра

Вас

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
250	Каша жидкая молочная (овсяная)	Калорийность-292, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-36
199	Сырники с морковью	Калорийность-468, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-54
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
200	Фрукты свежие (бананы)	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-1 219, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-150
2-ой завтрак		
200	Напиток фруктовый (яблочный)	Калорийность-111, Углеводы-26
49	Булочка с орехами	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-31
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-300, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-57
обед		
150	Салат из свеклы отварной	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-16
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13
110	Птица отварная	Калорийность-315, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-2
230	Картофель отварной с луком	Калорийность-311, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-49
100	Горошек зеленый консервированный	Калорийность-41, Белки-3, Углеводы-7
200	Напиток из сухофруктов (узвар)	Калорийность-154, Белки-2, Углеводы-36
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за обед		Калорийность-1 409, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-180
полдник		
197	Сок фруктовый	Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18
98	Оладьи из творога	Калорийность-219, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-25
50	Соус ягодный (вишневый)	Калорийность-135, Углеводы-33
Итого за полдник		Калорийность-432, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-76
ужин		
80	Бутерброд горячий с сыром	Калорийность-259, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-24
150	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-189, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-28
279	Перец, фаршированный мясом и рисом с соусом сметанным	Калорийность-324, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-21
200	Какао с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
81	Хлеб ржаной	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
Итого за ужин		Калорийность-1 200, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-153
2-ой ужин		
203	Кисломолочный напиток (кефир)	Калорийность-131, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
20	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-220, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-27
Итого за день		Калорийность-4 780, Белки-154, Жиры-160, Углеводы-643

Начальник

Викторий Викторович

Зав. производством

Зав.

Дасаева Галина Васильевна

Мед.сестра