

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
250	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-192, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-22
95	Рыба отварная	Калорийность-145, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6
250	Пюре картофельное	Калорийность-259, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-39
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12
79	Хлеб пшеничный	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за завтрак		Калорийность-1 013, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-117
<u>2-ой завтрак</u>		
203	Сок фруктовый	Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-18
20	Кондитерское изделие (печенье)	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
200	Фрукты свежие	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за 2-ой завтрак		Калорийность-292, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-46
<u>обед</u>		
100	Овощи свежие (огурцы)	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19
250	Суп картофельный с мясными фрикадельками *	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-22
129	Печень по-строгановски	Калорийность-223, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-5
250	Ризотто с овощами	Калорийность-356, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-40
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-158, Белки-2, Углеводы-37
79	Хлеб пшеничный	Калорийность-188, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
61	Хлеб ржаной	Калорийность-140, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-28
Итого за обед		Калорийность-1 433, Белки-50, Жиры-50, Углеводы-189
<u>полдник</u>		
97	Пирог творожный с изюмом	Калорийность-363, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-51
203	Сок фруктовый	Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-443, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-69
<u>ужин</u>		
20	Сыр порциями	Калорийность-71, Белки-5, Жиры-6
150	Салат витаминный	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5
150	Котлеты Московские	Калорийность-345, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-13
200	Капуста тушеная	Калорийность-150, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-12
200/7	Чай с лимоном	Калорийность-27, Углеводы-7
59	Хлеб пшеничный	Калорийность-140, Белки-4, Углеводы-29
81	Хлеб ржаной	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
Итого за ужин		Калорийность-1 010, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-103
<u>2-ой ужин</u>		
197	Кисломолочный напиток	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
30	Зефир	Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-26
Итого за 2-ой ужин		Калорийность-235, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-38
Итого за день		Калорийность-4 426, Белки-141, Жиры-168, Углеводы-562

Начальник

Васильева Виктория
Владимировна

производство

Зав.

Дасаева Галина
Васильевна

Мед.сестра