Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
10	***Масло сливочное***	Ккал-66, Жиры-7
30	***"Сыр Тильзитер"***	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	***Суп молочный с пшеном на цельном молоке***	Ккал-170, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22
	Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Крупа пшенная, Молоко.	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
44	***Хлеб пшеничный***	Ккал-180, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-37
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-656, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-77
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Зеленый горошек***	Ккал-195, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-28
300	***Рассольник ленинградский с перловой крупой***	Ккал-97, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7
	Картофель, Томатная паста, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
150	***Тефтели с рисом и соусом***	Ккал-294, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-17
	Говядина, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Масло сливочное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Картофель отварной***	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
	Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная	
200	***Напиток ягодный (клюквенный)***	Ккал-80, Углеводы-21
	Сахар, Клюква	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	

50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 048, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-141
	Полдник	
50	***Вафли***	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	***Сок яблочный***	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Полдник	Ккал-260, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-58
	Ужин	
125	***Мандарины***	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	***Свекла тушеная с черносливом***	Ккал-133, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	Свекла, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Чернослив, Мука, Сметана	
120	***Биточки из курицы***	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10
	Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
180	***Перловка гарнир***	Ккал-214, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-40
	Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из свежезаморож. ягод.***	Ккал-87, Углеводы-23
	Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-1 022, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-133
	Итого за	Ккал-2 986, Белки-97, Жиры-110, Углеводы-409