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
200	***Каша молочная рисовая***	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
	Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная	
15	***Варенье порционное***	Ккал-30, Углеводы-8
200	***Чай без сахара***	
56	***Хлеб пшеничный***	Ккал-229, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-47
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-560, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-91
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
300	***"Борщ с капустой и картофелем"***	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Петрушка (корень), Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная, Вода	
100	***Поджарка из говядины***	Ккал-360, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-3
	Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная	
200	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты, Вода	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
80	***Хлеб пшеничный***	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	батон, хлеб пшеничный	

	Итого за Обед	Ккал-1 211, Белки-44, Жиры-46, Углеводы-157
	Полдник	
60	***Печенье***	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	***"Кофейный напиток с молоком"***	Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
	Кофейный напиток, Сахар, Молоко.	
	Итого за Полдник	Ккал-214, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Ужин	
150	***Яблоки***	Ккал-71, Белки-1, Углеводы-17
100	***Капуста тушеная***	Ккал-92, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
100	***Горбуша припущенная***	Ккал-195, Белки-23, Жиры-10, Углеводы-1
	Горбуша потр.с-м, Лук репчатый, Масло растительное	
230	***Гарнир сложный с свеклой***	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная	
200	***Нектар цитрусовый***	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Ужин	Ккал-861, Белки-41, Жиры-23, Углеводы-123
	Итого за	Ккал-2 846, Белки-105, Жиры-90, Углеводы-410