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
50	***Сосиски***	Ккал-131, Белки-6, Жиры-12
250	***Каша молочная рисовая***	Ккал-278, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная, Молоко.	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Завтрак	Ккал-688, Белки-20, Жиры-34, Углеводы-75
	Вт.завтрак	
200	***Омлет натуральный***	Ккал-381, Белки-20, Жиры-32, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
100	***Зеленый горошек***	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-509, Белки-25, Жиры-32, Углеводы-31
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	

300	***Суп картофельный с рисом***	Ккал-118, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21
	Картофель, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
100	***"Котлеты"***	Ккал-350, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-15
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
50	***Соус красный (основной)***	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
230	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из свежезаморож. ягод***	Ккал-87, Углеводы-23
	Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Обед	Ккал-1 004, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-136

Полдник

60	***Пирожок с капустой***	Ккал-273, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-43
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень	
200	***Нектар "Мультифрукт"***	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
	Итого за Полдник	Ккал-365, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-66

Ужин

185	***Бананы***	Ккал-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39
100	***"Салат из цветной капусты ,овощей и плодов"***	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	
120	***Котлеты из птицы припущенные***	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
	Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
180	***Гречка рассыпчатая***	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
230	***Картофель и овощи тушеные в томатном соусе***	Ккал-251, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
	Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	
200	***Напиток брусничный***	Ккал-37, Углеводы-9

	Брусника, Сахар	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Ужин	Ккал-1 227, Белки-39, Жиры-52, Углеводы-151
	Вт. ужин	
200	***Йогурт***	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за	Ккал-3 933, Белки-139, Жиры-167, Углеводы-475