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	***Яйцо вареное***	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
30	***"Сыр голландский"***	Ккал-117, Белки-7, Жиры-9
15	***Варенье порционное***	Ккал-30, Углеводы-8
250	***Каша молочная манная жидкая***	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	***Чай без сахара***	
25	***Хлеб пшеничный***	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-681, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-72
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Помидоры порционные***	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
20	***Куры для супа***	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	Филе (красное мясо с бедра), Соль йодированная	
120/50	***Язык отварной с соусом***	Ккал-384, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-9
	Язык , Морковь, Лук репчатый, Сметана, Мука, Соль йодированная	
120	***Рыба припущенная в молоке***	Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6
	Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***"Компот из малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
30	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Обед	Ккал-1 267, Белки-86, Жиры-61, Углеводы-95
	Полдник	
60	***Сдоба обыкновенная***	Ккал-56, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
	Мука, Сахар, Масло сливочное, Дрожжи прессованные, Яйцо	
200	***Сок яблочный***	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Полдник	Ккал-140, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30
	Ужин	
290	***Груши***	
190	***Бананы***	Ккал-182, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-40
120/50	***"Тефтели 1й вариант"***	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
	Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Капуста тушеная***	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
180	***Булгур отварной***	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Ужин	Ккал-1 216, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-169
	Итого за	Ккал-3 304, Белки-153, Жиры-136, Углеводы-366