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 "Швейцарский"***	Ккал-105, Белки-7, Жиры-8
250	***Каша молочная ячневая***	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-558, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-74
	Вт.завтрак	
1	***Сдоба***	
200	***Сок яблоко-вишня***	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Салат из белокачанной капусты с яблоками***	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	
300	***Солянка домашняя***	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная	
100	***"Говядина тушеная с черносливом"***	Ккал-382, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-20
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная	

150	***Перловка гарнир***	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
	Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная	
230	***Картофель отварной***	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***"Компот из малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 153, Белки-50, Жиры-48, Углеводы-133

Полдник

1	***Сдоба***	
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
	Итого за Полдник	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

Ужин

180	***Апельсины***	Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
120	***Форель припущенная***	Ккал-218, Белки-30, Жиры-10
	Форель , Лук репчатый, Соль йодированная	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	***Рис припущенный***	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
5	***Хлеб пшеничный***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-554, Белки-36, Жиры-20, Углеводы-53

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-2 625, Белки-119, Жиры-96, Углеводы-319