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 "Росссийский"***	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша молочная манная жидкая***	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
15	***Джем***	Ккал-40, Углеводы-10
200	***Чай без сахара***	
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 Завтрак	Ккал-576, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-70
	Вт.завтрак	
200	***Омлет натуральный***	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
100	***Зеленый горошек***	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
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-446, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-30
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	

300	***Щи из свежей капусты***	Ккал-108, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
	Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
20	***Мясо для 1 блюд***	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5
	Говядина лопатка б/к, Соль йодированная	
120	***Котлеты мясо-картофельные***	Ккал-347, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-10
	Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,	
50	***Соус молочный***	Ккал-66, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-5
	Мука, Масло сливочное, Молоко., Лук репчатый, Соль йодированная	
200	***Рис отварной***	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
	Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная	
200	***"Компот из ежевики"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Ежевика, Сахар	
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 Обед	Ккал-1 060, Белки-43, Жиры-50, Углеводы-111

Полдник

100	***Булочка дорожная***	Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные	
200	***Нектар апельсиновый***	
	Итого за Полдник	Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41

Ужин

200	***Груши***	
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Царская", Соль йодированная	
300	***Картофельная запеканка с мясом***	Ккал-502, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-35
	Картофель, Говядина лопатка б/к, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
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 Ужин	Ккал-657, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-69
	Вт. ужин	
200	***Снежок***	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за Вт. ужин	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за	Ккал-3 218, Белки-128, Жиры-149, Углеводы-342