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-153, Белки-8, Жиры-13
250	***Каша овсяная из" Геркулеса"жидкая***	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-852, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-108
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
50	***"Огурцы соленые"***	Ккал-4
300	***Свекольник***	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
	Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	
250	***Жаркое по-домашнему***	Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	Говядина, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***"Компот из свежих плодов (яблоки)"***	Ккал-47, Углеводы-12
	Яблоки, Сахар	
80	***Хлеб пшеничный***	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 050, Белки-42, Жиры-40, Углеводы-131
	Полдник	

50	***Слойка сырная 50г***	Ккал-165, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Ккал-285, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-29

Ужин

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Салат из свежих огурцов***	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
50	***Лук репчатый маринованый***	
	Лук репчатый, Масло растительное	
250	***Плов из птицы***	Ккал-400, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-4
	Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-1 026, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-129
	Итого за	Ккал-3 212, Белки-114, Жиры-131, Углеводы-396