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
20	***Сыр "Росссийский"***	Ккал-73, Белки-5, Жиры-6
250	***Каша молочная ячневая***	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-595, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-71
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Салат из капусты и клюквы***	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
300	***Суп картофельный с горохом и колбасой***	Ккал-200, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-23
	Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	
120	***Гуляш из говядины***	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	
230	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
60	***Пряник***	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
200	***Нектар "Мультифрукт"***	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 182, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-144
	Итого за	Ккал-1 777, Белки-69, Жиры-72, Углеводы-215