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
250	***Каша пшенная молочная жидкая***	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
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-675, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-80
	Вт.завтрак	
200	***Запеканка из творога***	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	
30	***Соус брусничный***	Ккал-25, Углеводы-6
	Сахар, Крахмал, Брусника	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-582, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-55
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Икра морковная***	Ккал-120, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-14
	Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар	
300	***Суп картофельный с бобовыми***	Ккал-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-23
	Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	

100/50	***"Птица тушенаяв соусе"***	Ккал-289, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-4
	Бедро кур, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Картофель отварной***	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из свежезаморож. ягод***	Ккал-40, Углеводы-10
	Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Обед	Ккал-899, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-99

Полдник

50	***Вафли***	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	***Сок яблочный***	
	Итого за Полдник	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39

Ужин

220	***Апельсины***	Ккал-168, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-33
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
120	***"Шницели"***	Ккал-316, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-19
	Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Сухари панировочные,, Соль йодированная, Масло растительное	
50	***Соус красный (основной)***	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
180	***Гречка вязская***	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, 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 Ужин	Ккал-798, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-108

Вт. ужин

200	***Варенец***	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за	Ккал-3 236, Белки-151, Жиры-121, Углеводы-389