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.	
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-634, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-71
	Вт.завтрак	
200	***Манник***	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар	
30	***Соус шоколадный***	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
50	***Сельдь с луком***	Ккал-76, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-1
	Сельдь соленая, Лук репчатый, Масло растительное	
300/15	***Щи из свежей капусты с картофелем***	Ккал-130, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13

	Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
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	***Напиток брусничный***	Ккал-56, Углеводы-15
	Брусника, 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-779, Белки-36, Жиры-46, Углеводы-56
	Полдник	
75	***Корж молочный 75г***	Ккал-316, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44
200	***Сок апельсиновый,***	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
	Итого за Полдник	Ккал-448, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-78
	Ужин	
243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Икра кабачковая***	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
120	***Гуляш из говядины***	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
	Говядина, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	
200	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Напиток лимонный***	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, 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-1 111, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-145
	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-3 659, Белки-123, Жиры-140, Углеводы-469