Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
30	***Сыр "Росссийский"***	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
10	***Масло сливочное***	Ккал-66, Жиры-7
250	***Каша овсяная из" Геркулеса"жидкая***	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Вода, Сахар	
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-638, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-72
	Вт.завтрак	
200	***Омлет натуральный***	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***Отвар шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-519, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-47
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***"Фасоль овощная отварная"***	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	
300	***Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер.***	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
	Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная	

120	***"Котлеты"***	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар	
180	***Каша гречневая рассыпчатая***	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Кисель из вишни***	Ккал-74, Углеводы-20
	Вишня, Сахар, Крахмал	
48	***Хлеб пшеничный***	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 346, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-160

Полдник

100	***Пирожок с яблоками***	Ккал-278, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Яблоки, Масло растительное	
200	***Сок***	
	Итого за Полдник	Ккал-278, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-52

Ужин

125	***Мандарины***	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	***Салат из свежих помидоров и огурцов***	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
75	***Сердце в соусе***	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар	
100	***Рыба отварная***	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
	Треска св.мороженная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная	
230	***Гарнир сложный с морковью***	Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
40	***Хлеб пшеничный***	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	

40	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
	Итого за Ужин	Ккал-919, Белки-51, Жиры-31, Углеводы-110
	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-3 858, Белки-163, Жиры-151, Углеводы-463