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
60	***"Сыр голландский"***	Ккал-235, Белки-15, Жиры-19
250	***Каша молочная кукурузная***	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная	
15	***Джем***	Ккал-40, Углеводы-10
200	***Чай без сахара***	
50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-851, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-104
	Обед	
5	***Зелень***	Ккал-2
005	***Чеснок***	Ккал-2
100	***Морковь отварная***	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
	Морковь, Соль йодированная	
300	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
20	***Куры для супа***	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	Бедро кур, Соль йодированная	
120	***Шницели***	Ккал-352, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-19
	Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
50	***Соус томатный***	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
	Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Капуста тушеная***	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23

	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
200	***Гречка рассыпчатая***	Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из вишни***	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
30	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Обед	Ккал-1 535, Белки-61, Жиры-58, Углеводы-194
	Полдник	
75	***Кекс***	Ккал-292, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-44
200	***Нектар персик- яблоко***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	Итого за Полдник	Ккал-402, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-69
	Ужин	
270	***Апельсины***	Ккал-206, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-41
100	***Салат из свежих помидоров***	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
120	***Рыба запеченная***	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	Мука, Форель , Соль йодированная, Масло растительное	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
230	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***Компот из черной смородины***	Ккал-130, Углеводы-32
	Смородина, Сахар	
50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	
35	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-23, Белки-1, Углеводы-5
	Итого за Ужин	Ккал-1 144, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-165
	Итого за	Ккал-3 932, Белки-139, Жиры-142, Углеводы-532