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
30	***"Сыр Маасдам"***	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	***Каша молочная манная жидкая***	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, 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-560, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-68
	Вт.завтрак	
100	***Пицца школьная, 1вариант***	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-300, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-39
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Фасоль отварная с луком и томатом***	Ккал-186, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-26
	Фасоль, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное	
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	
75	***Печень по-домашнему***	Ккал-158, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-2
	Печень говяжья, Масло растительное, Лук репчатый, Чеснок, Соль йодированная	

100	***Рыба отварная***	Ккал-115, Белки-19, Жиры-4, Углеводы-1
	Треска св.мороженная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Соль йодированная	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из вишни***	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
47	***Хлеб пшеничный***	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 190, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-148

Полдник

125	***Творог детский***	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
10	***Варенье порционное***	Ккал-20, Углеводы-5
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9

Ужин

125	***Мандарины***	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	***Икра свекольная***	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
	Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	
100	***Поджарка из говядины***	Ккал-360, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-3
	Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная	
200	***Картофель отварной***	Ккал-199, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-32
	Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Напиток из шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	Шиповник, Сахар	
50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	
60	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Ужин	Ккал-1 085, Белки-38, Жиры-45, Углеводы-132

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-3 356, Белки-141, Жиры-132, Углеводы-403