Меню школы (СУНУ 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 Советский"***	Ккал-116, Белки-8, Жиры-10
200	***Каша молочная ячневая***	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-515, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-64
	Вт.завтрак	
100	***Пицца школьная, 1вариант***	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-326, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-46
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
300	***Рассольник ленинградский с перловой крупой***	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
150/50	***Голубцы ленивые***	Ккал-274, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14

Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

200	***Гарнир сложный с морковью***	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная	
180	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-257, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-42
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Сок***	
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-941, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-122

Полдник

100	***Булочка дорожная***	Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные	
200	***Компот из кураги,***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
	Итого за Полдник	Ккал-388, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-57

Ужин

220	***Яблоки***	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	***Салат из свежих огурцов***	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
100	***Рыба запеченная***	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
	Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	***Рис отварной***	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
	Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Вода, 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-789, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-110

Вт. ужин

200	***Ряженка***	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
	Итого за	Ккал-3 128, Белки-109, Жиры-121, Углеводы-407