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 голландский"***	Ккал-117, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша из" Геркулеса"на цельном молоке***	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
25	***Хлеб пшеничный***	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-608, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-68
	Вт.завтрак	
50	***Печенье овсяное***	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	***Компот из смородины***	Ккал-41, Углеводы-9
	Сахар, Смородина	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-160, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-33
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Овощи отварные***	
	Брюссельская капуста см, Соль йодированная	
300	***Борщ сибирский с фрикадельками***	Ккал-225, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-19
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина лопатка б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная	
120	***Кижуч припущенный***	Ккал-232, Белки-32, Жиры-11
	Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная	

100	***Печень говяжья по-строгановски***	Ккал-250, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-3
	Печень говяжья, Мука, Сметана, Масло сливочное, Масло растительное, Соль йодированная	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***Напиток ягодный (клюквенный)***	Ккал-33, Углеводы-8
	Сахар, Клюква	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Обед	Ккал-1 083, Белки-64, Жиры-53, Углеводы-86
	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	
210	***Груши***	
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	***Лук репчатый маринованый***	
	Лук репчатый, Масло растительное	
250	***Плов***	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
	Говядина лопатка б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Ужин	Ккал-601, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-52
	Вт. ужин	
200	***Йогурт***	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за	Ккал-2 708, Белки-133, Жиры-123, Углеводы-267