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 "Швейцарский"***	Ккал-105, Белки-7, Жиры-8
250	***Каша молочная кукурузная***	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
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-597, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-79
	Вт.завтрак	
100	***Пряник***	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
300	***Солянка домашняя***	Ккал-166, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-11
	Говядина, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
120	***Форель тушенная в томате с овощами***	Ккал-227, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-6
	Форель , Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Сахар, Соль йодированная	
230	***Рис припущенный***	Ккал-66, Жиры-7

	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Напиток апельсиновый***	
	Апельсины, Сахар	
38	***Хлеб пшеничный***	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-615, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-51
	Полдник	
75	***Рожок песочный с маком 75гр***	Ккал-342, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-48
200	***Сок яблоко-вишня***	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
	Итого за Полдник	Ккал-474, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-82
	Ужин	
220	***Яблоки***	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	***Салат из белокачанной капусты с яблоками***	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	
120	***"Котлеты"***	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
	Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
50	***Соус красный (основной)***	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
230	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Отвар шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-1 167, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-154
	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-3 043, Белки-115, Жиры-115, Углеводы-393