Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак</u>	
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 Чай, Вода, Сахар	Ккал-31, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-560, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-68
	<u>Обед</u>	
1	Зелень	
100	Фасоль отварная с луком и томатом	Ккал-181, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
	Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное	
<i>300/15</i>	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	Вода,
75/75	"Печень по-строгановски"	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сли Томатная паста	вочное,
200	Картофель отварной	Ккал-199, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-32
	Картофель, Зелень, 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	

<i>50</i>	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-971, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-124
	<u>Полдник</u>	
100	Булочка с повидлом обсыпная	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло, Вода	
200	Напиток ягодный (клюквенный)	Ккал-33, Углеводы-8
	Сахар, Клюква	
	Итого за Полдник	• Ккал-460, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-71
	<u>Ужин</u>	
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-2
100	Икра свекольная	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
	Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	
101	Поджарка из говядины,	Ккал-363, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-3
	Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Напиток из шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-2
	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-1 232, Белки-42, Жиры-47 Углеводы-160
	Итого за	Ккал-3 224, Белки-111, Жиры- 121, Углеводы-423