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	***Колбаса вареная***	Ккал-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
250	***Каша овсяная из Геркулеса жидкая***	Ккал-694, Белки-30, Жиры-33, Углеводы-68
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко сухое, 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-1 001, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-102
	Вт.завтрак	
75	***Кекс творожный 75гр***	Ккал-254, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-52
200	***Компот из смородины***	Ккал-41, Углеводы-9
	Сахар, Смородина	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-295, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-61
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***"Фасоль овощная отварная"***	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	
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 тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная	
120/50	***"Рыба тушеная в томате с овощами"***	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5
	Кета, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, 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	***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 Обед	Ккал-1 227, Белки-66, Жиры-60, Углеводы-106
	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	
230	***Груши***	
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	***Лук репчатый маринованый***	
	Лук репчатый, Масло растительное	
250	***Плов***	Ккал-374, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
	Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***Компот из вишни***	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
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-563, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-43
	Вт. ужин	
200	***Бифилин-М 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за	Ккал-3 312, Белки-155, Жиры-155, Углеводы-328