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 "Российский"***	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша молочная манная жидкая***	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	***Чай без сахара***	
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-536, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-59
	Вт.завтрак	
125	***Творог детский***	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
125	***Мандарины***	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
200	***Чай с сахаром***	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-173, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-22
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	***Икра кабачковая***	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
300	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное , Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
20	***Куры для супа***	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8

Бедро кур, Соль йодированная

100	***Кета припущенная***	Ккал-207, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-1
	Кета, Лук репчатый, Масло растительное	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
200	***Компот из свежезаморож. ягод***	Ккал-38, Углеводы-9
	Сахар, Черноплодная рябина	
47	***Хлеб пшеничный***	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 091, Белки-55, Жиры-41, Углеводы-126

Полдник

75	***Кекс Столичный***	Ккал-338, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-47
	Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Соль йодированная, Изюм, Сахарная пудра	
200	***Компот из вишни***	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
	Итого за Полдник	Ккал-380, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-57

Ужин

100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
120	***Тефтели из говядины с рисом***	Ккал-495, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-11
	Крупа рисовая (кругл), Молоко., Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
30	***"Соус сметанный с томатом"***	Ккал-17, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
	Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Капуста тушеная***	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
180	***Булгур отварной***	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Напиток лимонный***	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, 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-1 349, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-155
	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-3 669, Белки-156, Жиры-142, Углеводы-438