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 Тильзитер"***	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	***Каша молочная ячневая***	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-555, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75
	Вт.завтрак	
110	***Колбасные изделия, запеченные в тесте***	Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сосиски, Масло растительное	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
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	
300	***Солянка домашняя***	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
175	***Говядина в кисло-сладком соусе***	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16

	Говядина тз б/к, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
150	***Перловка гарнир***	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
	Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная	
230	***Картофель отварной***	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Сок***	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 120, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-122
	Полдник	
60	***Пряник***	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
	Итого за Полдник	Ккал-117, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13
	Ужин	
243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
100	***Рыба запеченная (минтай)***	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	Мука, Масло растительное, Минтай филе	
30	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	***Рис припущенный***	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
5	***Хлеб пшеничный***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-572, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-80
	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-2 832, Белки-121, Жиры-112, Углеводы-339