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 Витязь"***	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
30	***Варенье порционное***	Ккал-60, Углеводы-16
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***	
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-619, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-80
	Вт.завтрак	
200	***Пудинг из творога с яблоками***	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
	Яблоки, Сухари панировочные,, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Сок яблоко-вишня***	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-525, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-56
	Обед	
2	***Зелень***	Ккал-1
001	***Чеснок***	
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	
100	***Сельдь с луком***	Ккал-152, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-1
	Сельдь соленая, Лук репчатый, Масло растительное	
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	
120/50	***Язык отварной с соусом***	Ккал-384, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-9
	Язык , Морковь, Лук репчатый, Сметана, Мука, Соль йодированная	
120	***Рыба припущенная в молоке***	Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6
	Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., 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 малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Обед	Ккал-1 452, Белки-99, Жиры-72, Углеводы-104
	Полдник	
85	***Ватрушка слоеная с творогом***	Ккал-280, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-45
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
	Итого за Полдник	Ккал-318, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-55
	Ужин	
200	***Яблоки***	Ккал-94, Белки-1, Углеводы-23
120/50	***"Тефтели 1й вариант"***	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
	Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, 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	***Компот из кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1

		Итого за Ужин	Ккал-1 107, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-146
	Вт. ужин		
200	***Ряженка***		Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
		Итого за Вт. ужин	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
		Итого за	Ккал-4 191, Белки-195, Жиры-177, Углеводы-449