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 манная жидкая***	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
15	***Джем***	Ккал-40, Углеводы-10
200	***Чай без сахара***	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-527, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-62
	Вт.завтрак	
200	***Омлет натуральный***	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
	Яйцо, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
30	***Зеленый горошек***	Ккал-59, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-471, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-33
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Свекла варенная***	Ккал-42, Белки-2, Углеводы-9
	Свекла, Соль йодированная	

300	***Щи из свежей капусты***	Ккал-108, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-8
	Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
20	***Мясо для 1 блюд***	Ккал-70, Белки-6, Жиры-5
	Говядина, Соль йодированная	
120	***Птица отварная***	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
	Бедро кур, Морковь, Соль йодированная	
200	***Рис отварной***	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
	Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная	
200	***Напиток лимонный***	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, Сахар	
58	***Хлеб пшеничный***	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 270, Белки-57, Жиры-50, Углеводы-151
	Полдник	
85	***Ватрушка слоеная с творогом***	Ккал-280, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-45
200	***Сок абрикосовый***	
	Итого за Полдник	Ккал-280, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-45
	Ужин	
180	***Бананы***	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	***Биточки говяжьи***	Ккал-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-9
	Хлеб пшеничный, Говядина, Соль йодированная, Масло растительное	
50	***Соус красный (основной)***	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
230	***Картофельное пюре с морковью***	Ккал-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-28
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная	
200	***Компот из кураги***	Ккал-87, Углеводы-22
	Курага, Сахар	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
30	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Ужин	Ккал-906, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-130

Вт. ужин

200	***Снежок***	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за Вт. ужин	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за	Ккал-3 613, Белки-136, Жиры-143, Углеводы-443