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 голландский"***	Ккал-117, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша из" Геркулеса"на цельном молоке***	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
30	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Ккал-595, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-66
	Вт.завтрак	
100	***Булочка Ванильная***	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
	Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.	
200	***Сок яблочный***	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-456, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-76
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Брокколи см, Соль йодированная	
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 лопатка б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная	
225	***Рыба тушеная в томате с овощами***	Ккал-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10
	Хек, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	

75	***Сердце в соусе***	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***Напиток ягодный (клюквенный)***	Ккал-33, Углеводы-8
	Сахар, Клюква	
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-945, Белки-41, Жиры-44, Углеводы-97
	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	
110	***Мандарины***	Ккал-42, Белки-1, Углеводы-9
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	***Лук репчатый маринованый***	
	Лук репчатый, Масло растительное	
250	***Плов***	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
	Говядина лопатка б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***Напиток из шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	Шиповник, 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 Ужин	Ккал-624, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-58
	Вт. ужин	
200	***Кефир***	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
	Итого за Вт. ужин	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18

Итого за	Ккал-2 890, Белки-109, Жиры-129, Углеводы-324