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 Советский"***	Ккал-116, Белки-8, Жиры-10
200	***Каша молочная ячневая***	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	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-515, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-64
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
300	***Рассольник ленинградский с перловой крупой***	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
150/50	***Голубцы ленивые***	Ккал-274, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-14
	Лук репчатый, Капуста белокочанная, Крупа рисовая (кругл), Говядина тз б/к, Масло сливочное, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***Гарнир сложный с морковью***	Ккал-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная	
200	***Кисель ягодный***	Ккал-104, Углеводы-26
	Сахар, Крахмал, Компотная смесь из замороженных ягод	
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-788, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-105
	Полдник	
250	***Запеканка из творога***	Ккал-592, Белки-45, Жиры-30, Углеводы-33
	Творог 5%, Крупа манная, Сахар, Сметана, Яйцо, Масло сливочное, Сухари панировочные,	
30	***Соус брусничный***	Ккал-25, Углеводы-6
	Сахар, Крахмал, Брусника	
200	***Компот из кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
	Итого за Полдник	Ккал-684, Белки-46, Жиры-30, Углеводы-55
	Ужин	
100	***Пирожок с капустой***	Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень	
300	***Груши***	
100	***Салат из свежих огурцов***	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
100	***Рыба запеченная***	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
	Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	***Рис отварной***	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
	Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная	
200	***Сок***	
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-898, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-110
	Итого за	Ккал-2 885, Белки-129, Жиры-116, Углеводы-335