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
250	***Каша "Дружба"***	Ккал-247, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-35
	Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшенная, Молоко.	
15	***Джем***	Ккал-40, Углеводы-10
200	***Чай без сахара***	
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-448, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-65
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***"Фасоль овощная отварная"***	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	
300	***Борщ с капустой и картофелем***	Ккал-128, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Сахар, Лук репчатый, Морковь, Сметана, Масло растительное, Соль йодированная	
200	***Макаронник с мясом***	Ккал-815, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-103
	Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
200	***"Компот из свежих плодов (яблоки)"***	Ккал-47, Углеводы-12
	Яблоки, Сахар	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Обед	Ккал-1 145, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-154

Полдник

60	***Пряник***	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
200	***Нектар апельсиновый***	
	Итого за Полдник	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6

Ужин

125	***Мандарины***	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	***"Салат из белокочанной капусты"***	Ккал-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
120	***Кета припущенная***	Ккал-218, Белки-29, Жиры-11, Углеводы-1
	Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
230	***Гарнир сложный с свеклой***	Ккал-188, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Свекла, Соль йодированная	
200	***Рис отварной***	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
	Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Ужин	Ккал-976, Белки-44, Жиры-29, Углеводы-134
	Итого за	Ккал-2 599, Белки-101, Жиры-86, Углеводы-359