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 ячневая***	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	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-555, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Салат из белокачанной капусты с яблоками***	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	
300	***Солянка домашняя***	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	
175	***Говядина в кисло-сладком соусе***	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16
	Говядина тз б/к, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
230	***Картофель отварной***	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Нектар "Мультифрукт"***	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
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-1 035, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-111

Полдник

70	***Рожок слоёный с повидлом***	Ккал-323, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-36
	Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Молоко., Соль йодированная, Повидло	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Полдник	Ккал-323, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-36

Ужин

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
100	***Рыба запеченная (минтай)***	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	Мука, Масло растительное, Минтай филе	
30	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	***Рис припущенный***	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Вода, Сахар	
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-572, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-80
	Итого за	Ккал-2 486, Белки-95, Жиры-102, Углеводы-302