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
50	***Яйцо вареное***	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	***Каша овсяная из" Геркулеса"жидкая***	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
	Сахар, Масло сливочное , Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-786, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-108
	Вт.завтрак	
125	***Творог детский***	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
130	***Яблоки печеные***	Ккал-117, Белки-1, Углеводы-29
	Яблоки, Сахар, Сахарная пудра	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-212, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-32
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Салат из капусты и клюквы***	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
300	***Свекольник***	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
	Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	
250	***Жаркое по-домашнему***	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

	Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***"Компот из малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
80	***Хлеб пшеничный***	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 130, Белки-43, Жиры-46, Углеводы-136
	Полдник	
75	***Кекс Творожный***	Ккал-300, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-41
	Мука, Сахар, Масло сливочное , Яйцо, Творог 9%, Сахарная пудра	
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Ккал-420, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-50
	Ужин	
100	***Салат из свежих огурцов***	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
50	***Лук репчатый маринованый***	
	Лук репчатый, Масло растительное	
300	***Плов из птицы***	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
	Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-873, Белки-38, Жиры-47, Углеводы-78
	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-3 578, Белки-135, Жиры-150, Углеводы-427