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 Маасдам"***	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
30	***Варенье порционное***	Ккал-60, Углеводы-16
250	***Каша молочная манная жидкая***	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
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-589, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-76
	Вт.завтрак	
200	***Пудинг из творога с яблоками***	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
	Яблоки, Сухари панировочные,, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Нектар яблоко-виноград***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-503, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-47
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Помидоры порционные.***	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
300	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное, Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
20	***Куры для супа***	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	Бедро кур, Соль йодированная	

120/50	***Язык отварной с соусом***	Ккал-384, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-9
	Язык , Морковь, Лук репчатый, Сметана, Мука, Соль йодированная	
120	***Рыба припущенная в молоке***	Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6
	Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***"Компот из малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
47	***Хлеб пшеничный***	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 412, Белки-91, Жиры-63, Углеводы-124
	Полдник	
75	***Корж молочный 75г***	Ккал-316, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-44
200	***Компот из смородины***	Ккал-41, Углеводы-9
	Сахар, Смородина	
	Итого за Полдник	Ккал-357, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-53
	Ужин	
300	***Груши***	
120/50	***"Тефтели 1й вариант"***	Ккал-360, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-21
	Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко., Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Сметана, Вода, Томатная паста, Соль йодированная	
230	***Капуста тушеная***	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
180	***Булгур отварной***	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	
60	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
	Итого за Ужин	Ккал-1 169, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-155
	Вт. ужин	

200	***Бифилин-М 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за	Ккал-4 141, Белки-190, Жиры-163, Углеводы-463