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 пшенная молочная жидкая***	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
250	***Чай с сахаром***	Ккал-70, Углеводы-19
	Сахар, Чай	
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Завтрак	Ккал-613, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-83
	Вт.завтрак	
200	***Манник***	Ккал-448, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
	Крупа манная, Кефир, Масло сливочное, Яйцо, Сахар	
30	***Соус шоколадный***	Ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	Сахар, Молоко цельное сгущенное, Какао	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-530, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-97
	Обед	
2	***Зелень***	Ккал-1
001	***Чеснок***	
100	***Зеленый горошек***	Ккал-40, Белки-3, Углеводы-6
100	***Кукуруза консервированная***	Ккал-92, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-24
300	***Суп картоф.с пшенич.круп и рыб.консер.***	Ккал-210, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
	Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа пшеничная, Соль йодированная	

75/50	***"Птица тушеная в соусе "***	Ккал-225, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-4
	Филе (красное мясо с бедра), Сметана, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
120	***Форель припущенная***	Ккал-218, Белки-30, Жиры-10
	Форель , Лук репчатый, Соль йодированная	
200	***Рис припущенный***	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Напиток брусничный***	Ккал-37, Углеводы-9
	Брусника, Сахар	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Обед	Ккал-1 010, Белки-71, Жиры-44, Углеводы-90
	Полдник	
75	***Кекс***	Ккал-292, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-44
200	***Сок яблоко-персик***	Ккал-86, Углеводы-21
	Итого за Полдник	Ккал-378, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-65
	Ужин	
180	***Бананы***	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	***Икра кабачковая***	Ккал-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8
120	***Гуляш из говядины***	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
	Говядина, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	
200	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Напиток лимонный***	Ккал-95, Углеводы-25
	Лимоны, Сахар	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Ужин	Ккал-1 132, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-149
	Вт. ужин	
200	***Йогурт***	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
	Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за	Ккал-3 803, Белки-159, Жиры-139, Углеводы-501