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	***Ветчина***	
250	***Каша пшенная молочная жидкая***	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
40	***Хлеб пшеничный***	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-670, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-96
	Вт.завтрак	
250	***Запеканка из творога***	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	
50	***Соус брусничный***	Ккал-42, Углеводы-11
	Сахар, Крахмал, Брусника	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-729, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-69
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Икра свекольная***	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
	Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	
300	***Рассольник ленинградский с перловой крупой***	Ккал-97, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7

	Картофель, Томатная паста, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
120	***Куриное филе в соусе с томатом***	Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5
	Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная	
230	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***Компот из черной смородины***	Ккал-130, Углеводы-32
	Смородина, Сахар	
58	***Хлеб пшеничный***	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 212, Белки-44, Жиры-53, Углеводы-144
	Полдник	
60	***Полоска шоколадная***	Ккал-284, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-33
200	***Сок яблочный***	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
	Итого за Полдник	Ккал-368, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-53
	Ужин	
220	***Яблоки***	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
40	***Печенье***	Ккал-79, Белки-3, Углеводы-16
120	***"Котлеты"***	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
	Говядина, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
75	***Соус молочный на цельном молоке***	Ккал-83, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
230	***Каша гречневая вязкая***	Ккал-289, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-40
	Сахар, Масло сливочное, Крупа гречневая, Молоко., Соль йодированная	
230	***Гарнир сложный с морковью***	Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Морковь, Соль йодированная	
200	***Отвар шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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-1 550, Белки-55, Жиры-50, Углеводы-220

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-4 687, Белки-185, Жиры-173, Углеводы-604