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 "Росссийский"***	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша молочная кукурузная***	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
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 Завтрак	Ккал-642, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-87
	Вт.завтрак	
60	***Пряник***	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Брокколи см, Соль йодированная	
300	***Солянка домашняя***	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Сардельки, Лимоны, Соль йодированная	
120/50	***"Рыба тушеная в томате с овощами"***	Ккал-269, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-5
	Кета, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
230	***Рис припущенный***	Ккал-66, Жиры-7

	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Напиток ягодный (клюквенный)***	Ккал-33, Углеводы-8
	Сахар, Клюква	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-26, Белки-1, Углеводы-6
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Обед	Ккал-590, Белки-45, Жиры-31, Углеводы-37
	Полдник	
50	***Бутерброд с вареной колбасой***	Ккал-125, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7
	Хлеб пшеничный, Колбаса вареная	
200	***Нектар персик- яблоко***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	Итого за Полдник	Ккал-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33
	Ужин	
205	***Груши***	
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	
120	***"Котлеты"***	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
	Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
50	***Соус красный (основной)***	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная	
230	***Макаронные изделия отварные***	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из изюма***	Ккал-76, Углеводы-18
	Изюм, Сахар	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-26, Белки-1, Углеводы-6
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Ужин	Ккал-983, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-112
	Вт. ужин	
200	***Варенец***	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за	Ккал-2 586, Белки-116, Жиры-113, Углеводы-283