Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
50	***Яйцо вареное***	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
10	***Масло сливочное***	Ккал-66, Жиры-7
30	***Колбаса вареная***	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
250	***"Каша молочная пшеничная жидкая"***	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
	Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, 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-806, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-97
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
300	***Рассольник ленинградский с перловой крупой***	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	Картофель, 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	

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 Обед	Ккал-968, Белки-38, Жиры-43, Углеводы-110

Полдник

150	***Запеканка из творога***	Ккал-390, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-29
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	
60	***Соус абрикосовый***	Ккал-151, Углеводы-40
	Сахар, Курага	
200/7	***Чай с лимоном***	Ккал-56, Углеводы-15
	Лимоны, Сахар, Чай	
	Итого за Полдник	Ккал-597, Белки-34, Жиры-16, Углеводы-84

Ужин

300	***Груши***	
120	***"Котлеты"***	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
	Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
75	***Соус молочный на цельном молоке***	Ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
230	***Каша гречневая рассыпчатая***	Ккал-394, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-61
	Крупа гречневая, Масло сливочное, 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
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 Ужин	Ккал-1 278, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-160
	Итого за	Ккал-3 650, Белки-153, Жиры-142, Углеводы-450