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 "Швейцарский"***	Ккал-105, Белки-7, Жиры-8
250	***Каша молочная ячневая***	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
15	***Хлеб пшеничный***	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-558, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-74
	Вт.завтрак	
100	***Пицца школьная, 1вариант***	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	
200	***Сок яблоко-вишня***	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-402, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-65
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
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	
300	***Суп картофельный с бобовыми***	Ккал-176, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-28
	Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь	
120	***Форель припущенная***	Ккал-218, Белки-30, Жиры-10
	Форель , Лук репчатый, Соль йодированная	

50	***Маринад овощной с томатом***	Ккал-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
	Сахар, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Лимонная кислота	
230	***Картофель отварной***	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***"Компот из малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-893, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-102

Полдник

80	***Булка веснушка 80г***	Ккал-252, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-29
200	***Бифилин-М 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Полдник	Ккал-362, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-36

Ужин

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
120	***Биточки из курицы***	Ккал-337, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-10
	Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная	
50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	***Рис припущенный***	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
5	***Хлеб пшеничный***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-769, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-86

Вт. ужин

200	***Ряженка***	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

Итого за Вт. ужин	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
Итого за	Ккал-3 154, Белки-120, Жиры-132, Углеводы-372