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	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-549, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-68
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Салат из моркови с яблок***	Ккал-125, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-8
	Морковь, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная	
300	***Щи из свежей капусты с картофелем***	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
	Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
300	***Плов из птицы***	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
	Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная	
200	***Компот из клюквы***	Ккал-29, Углеводы-7
	Сахар, Клюква, Вода	
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-834, Белки-34, Жиры-57, Углеводы-47

<u>Полдник</u>

85	***Ватрушка слоёная с творогом***	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
	Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%	
200	***Сок апельсиновый***	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
	Итого за Полдник	Ккал-487, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-70

<u>Ужин</u>

220	***Яблоки***	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	***Перец сладкий***	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
120	***Гуляш из говядины***	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
	Говядина тз б/к, 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	***Компот из смеси сухофруктов***	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	Сахар, Сухофрукты	
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-847, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-112
	Итого за	Ккал-2 718, Белки-95, Жиры-134, Углеводы-297