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 из" Геркулеса"на цельном молоке***	Ккал-272, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-35
	Сахар, Масло сливочное , Крупа овсяная "геркулес", Молоко1л, 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	
30	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Ккал-543, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-62
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***"Фасоль овощная отварная"***	Ккал-59, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-3
	Фасоль овощная (лопатка), Соль йодированная, Масло сливочное	
300	***"Борщ с капустой и картофелем"***	Ккал-123, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, 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	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная	
200	***Нектар апельсиновый***	
50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

	Итого за Обед	Ккал-896, Белки-48, Жиры-35, Углеводы-100

Полдник

75	***Булочка Ванильная***	Ккал-279, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-42
	Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.	
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Ккал-399, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-51

Ужин

180	***Груши***	
100	***Огурцы порц. свежие***	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-2
50	***Лук репчатый маринованый***	
	Лук репчатый, Масло растительное	
300	***Плов***	Ккал-334, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-4
	Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	***Компот из клюквы***	Ккал-29, Углеводы-7
	Сахар, Клюква	
50	***Хлеб пшеничный***	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-611, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-61
	Итого за	Ккал-2 449, Белки-104, Жиры-106, Углеводы-274