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	***Суп молочный с крупой***	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная	
200	***Какао с молоком***	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
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 Завтрак	Ккал-569, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-59
	Вт.завтрак	
200	***Запеканка из творога***	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
	Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные,, Масло сливочное	
50	***Соус абрикосовый***	Ккал-126, Углеводы-33
	Сахар, Курага	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-646, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-72
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Салат картофельный с кукурузой и морковью***	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная	
300	***Борщ с фасолью и картофелем***	Ккал-161, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-20
	Свекла, Фасоль красная, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Чеснок	

120	***Птица отварная***	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
	Голень кур, Морковь, Соль йодированная	
180	***Каша гречневая рассыпчатая***	Ккал-309, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-47
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Сок яблочный***	
40	***Хлеб пшеничный***	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Обед	Ккал-1 132, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-115

Полдник

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	***Кисель из ягод***	Ккал-31, Углеводы-8
	Компотная смесь из замороженных ягод, Сахар, Крахмал	
	Итого за Полдник	Ккал-301, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-39

Ужин

200	***Бананы***	Ккал-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42
100	***Салат из свежих помидоров***	Ккал-113, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное	
75	***Сердце в соусе***	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар	
225	***Рыба тушеная в томате с овощами***	Ккал-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10
	Хек, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	
230	***Картофель запеченный в сметанном соусе***	Ккал-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-42
	Картофель, Соль йодированная, Сметана, Сыр Российский, Масло сливочное, Мука	
200	***Отвар шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Ужин	Ккал-1 152, Белки-36, Жиры-44, Углеводы-151

Вт. ужин

200	***Бифилин-М черника 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за	Ккал-3 910, Белки-176, Жиры-162, Углеводы-443