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 "Российский"***	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	***Каша молочная кукурузная***	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
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-601, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79
	Вт.завтрак	
200	***Пудинг творожный запеченный***	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
	Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное , Сметана, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
30	***Соус черничный***	Ккал-25, Углеводы-6
	Сахар, Крахмал, Черника	
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-523, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-56
	Обед	
1	***Зелень.***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Овощи отварные***	
	Смесь "Царская", Соль йодированная	
100	***Перец сладкий***	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
300	***Солянка домашняя***	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная

120	***Рыба тушеная с овощами***	Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11

Кижуч, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная

230	***Рис припущенный***	Ккал-66, Жиры-7

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная

200	***Напиток ягодный (клюквенный)***	Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Клюква

38	***Хлеб пшеничный***	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-668, Белки-46, Жиры-32, Углеводы-62

Полдник

60	***Гребешок слоёный***	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.

200	***Чай без сахара***	

Итого за Полдник Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34

Ужин

174	***Апельсины***	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
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

100	***Котлеты из говядины***	Ккал-304, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-16

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная

30	***Соус красный (основной)***	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, 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 кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-984, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-134

Вт. ужин

200	***Снежок***	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за Вт. ужин	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
	Итого за	Ккал-3 249, Белки-139, Жиры-133, Углеводы-388