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
250	***Каша молочная кукурузная***	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
15	***Джем***	Ккал-40, Углеводы-10
200	***Чай без сахара***	
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-494, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-79
	Вт.завтрак	
200	***Омлет с сыром***	Ккал-477, Белки-27, Жиры-39, Углеводы-4
	Молоко., Сыр Российский, Яйцо, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Отвар шиповника***	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
20	***Хлеб пшеничный***	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-675, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-48
	Обед	
1	***Зелень***	
003	***Чеснок***	Ккал-1
100	***Морковь отварная***	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
	Морковь, Соль йодированная	
100	***Овощи отварные***	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	

300	***Суп картофельный с макаронными изделиями***	Ккал-139, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
	Картофель, Масло сливочное , Макаронные изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
20	***Куры для супа***	Ккал-111, Белки-9, Жиры-8
	Бедро кур, Соль йодированная	
120	***Биточки по-белорусски***	Ккал-635, Белки-48, Жиры-48, Углеводы-2
	Говядина лопатка б/к, Молоко., Лук репчатый, Яйцо, Масло растительное, Соль йодированная	
230	***Капуста тушеная***	Ккал-211, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23
	Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное	
180	***Гречка вязская***	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	***Компот из вишни***	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
48	***Хлеб пшеничный***	Ккал-197, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	батон, хлеб пшеничный	
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 590, Белки-83, Жиры-77, Углеводы-145

<u>Полдник</u>

100	***Булочка Домашняя***	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные	
200	***Молоко кипяченое***	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
	Итого за Полдник	Ккал-492, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-65

<u>Ужин</u>

300	***Груши***	
100	***Салат из свежих помидоров***	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	
120	***Рыба запеченная***	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг	
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	
30	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-30, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
	Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
230	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33

	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
200	***Компот из черной смородины***	Ккал-130, Углеводы-32
	Смородина, Сахар	
40	***Хлеб пшеничный***	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
40	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
	Итого за Ужин	Ккал-1 117, Белки-57, Жиры-44, Углеводы-123
	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-4 526, Белки-197, Жиры-195, Углеводы-483