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	***Колбаса п/к порциями***	Ккал-230, Белки-9, Жиры-21
250	***Каша пшенная молочная жидкая***	Ккал-302, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-45
	Сахар, Крупа пшенная, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Кофейный напиток***	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
60	***Хлеб пшеничный***	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-895, Белки-27, Жиры-40, Углеводы-108
	Вт.завтрак	
200	***Пудинг творожный паровой***	Ккал-517, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-46
	Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное	
15	***Джем***	Ккал-40, Углеводы-10
200	***Чай без сахара***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-557, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-57
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Помидоры порционные***	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
300	***Рассольник ленинградский с перловой крупой***	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
250	***Жаркое по-домашнему***	Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	

200	***Компот из свежезаморож. ягод*** *Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод*	Ккал-87, Углеводы-23
80	***Хлеб пшеничный*** *батон, хлеб пшеничный*	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Обед	Ккал-1 084, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-144

Полдник

100	***Булочка Ванильная*** *Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.*	Ккал-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
200	***Напиток лимонный*** *Лимоны, Сахар*	Ккал-96, Углеводы-24
	Итого за Полдник	Ккал-468, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-80

Ужин

243	***Бананы***	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	***Салат картофельный с кукурузой и морковью*** *Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная*	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
120	***Котлеты из птицы припущенные*** *Филе (красное мясо с бедра), Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная*	Ккал-330, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-12
50	***Соус томатный*** *Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная*	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
200	***Рис припущенный*** *Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная*	Ккал-57, Жиры-6
200	***Чай с сахаром*** *Чай, Сахар*	Ккал-31, Углеводы-8
60	***Хлеб пшеничный*** *батон, хлеб пшеничный*	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
50	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
	Итого за Ужин	Ккал-1 070, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-143

Вт. ужин

200	***Варенец***	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
	Итого за Вт. ужин	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8

Итого за	Ккал-4 180, Белки-153, Жиры-161, Углеводы-540