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 "Росссийский"***	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
15	***Варенье порционное***	Ккал-30, Углеводы-8
250	***Каша молочная кукурузная***	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Чай без сахара***	
25	***Хлеб пшеничный***	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-614, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-81
	Вт.завтрак	
200	***Пудинг из творога с яблоками***	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
	Яблоки, Сухари панировочные,, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Сок яблочный***	
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
	Обед	
1	***Зелень***	
001	***Чеснок***	
100	***Помидоры порционные***	Ккал-16, Белки-1, Углеводы-3
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	

120/50	***Язык отварной с соусом***	Ккал-384, Белки-33, Жиры-26, Углеводы-9
	Язык , Морковь, Лук репчатый, Сметана, Мука, Соль йодированная	
120	***Рыба припущенная в молоке***	Ккал-288, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-6
	Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное	
200	***Картофельное пюре с цельным молоком***	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	***"Компот из малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	Малина, Сахар	
30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
10	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-7, Углеводы-1
	Итого за Обед	Ккал-1 315, Белки-88, Жиры-62, Углеводы-105

Полдник

50	***Слойка сырная 50г***	Ккал-165, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-20
200	***Компот из клюквы***	Ккал-29, Углеводы-7
	Сахар, Клюква	
	Итого за Полдник	Ккал-193, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-27

Ужин

230	***Груши***	
120	***Шницели***	Ккал-352, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-19
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная	
50	***Соус красный (основной)***	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, 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	***Булгур отварной***	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	***Компот из кураги***	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
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 Ужин	Ккал-1 040, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-126
	Вт. ужин	
200	***Тонус яблоко-груша 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за	Ккал-3 665, Белки-182, Жиры-163, Углеводы-368