

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 Маасдам"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Суп молочный с крупой <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-450, Белки-16, Жиры-23,
Углеводы-44

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1 вариант <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</i>	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8

Итого за Вт.завтрак Ккал-300, Белки-11, Жиры-11,
Углеводы-39

Обед

1	Зелень	
100	Салат из цветной капусты ,овощей и плодов <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное</i>	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
300	Суп картофельный с геркулесом <i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
230	Мясо духовое	Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22

Говядина т3 б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука

200 **"Компот из малины"** Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

58 **Хлеб пшеничный** Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 015, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-113

Полдник

100 **Булочка Веснушка** Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61

Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода

200 **Сок**

Итого за Полдник Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61

Ужин

125 **Мандарины** Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

100 **"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"** Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12

Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

100 **Рыба запеченная** Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

230 **Овощи отварные** Ккал-40, Жиры-4

Смесь "Европейская", Масло сливочное, Соль йодированная

180 **Булгур отварной** Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток брусничный** Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

30 **Хлеб пшеничный** Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-896, Белки-43, Жиры-30, Углеводы-114

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-3 100, Белки-129, Жиры-119,
Углеводы-378