

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 манная цельном молоке <i>Крупа манная, Сахар, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-367, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-54
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-579, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-86

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус черничный <i>Сахар, Крахмал, Черника</i>	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
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
250	Суп картофельный с геркулесом <i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
100	Рыба запеченная <i>Мука, Кета, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4

30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	Овощи отварные	Ккал-40, Жиры-4
	<i>Смесь "Европейская", Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-949, Белки-47, Жиры-36,
Углеводы-105

Полдник

60	Гребешок слоёный	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	
200	Сок	

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

Ужин

125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
50	Икра кабачковая	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
230	Мясо духовое	Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22
	<i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-707, Белки-30, Жиры-31,
Углеводы-76

Вт. ужин

200	Йогурт	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
-----	---------------	--

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 236, Белки-152, Жиры-130,
Углеводы-363