

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
60	Сухофрукты <i>Изюм, Чернослив, Курага</i>	Ккал-149, Белки-2, Углеводы-36
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
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-558, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-92

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
50	Соус клюквенный <i>Сахар, Крахмал, Клюква</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	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
	<i>Мука, Кижуч, Соль йодированная, Масло растительное</i>	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
150	Овощи отварные	
	<i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
150	Булгур отварной	Ккал-238, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
	<i>Сахар, Вишня</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-865, Белки-46, Жиры-30, Углеводы-100

Полдник

60	Пирожок с морковью и изюмом	Ккал-155, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Морковь, Изюм, Масло сливочное , Масло растительное</i>	
200	Сок яблочный	

Итого за Полдник Ккал-155, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24

Ужин

81	Мандарины	Ккал-31, Белки-1, Углеводы-7
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>	
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 Ужин Ккал-642, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-63

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-2 922, Белки-140, Жиры-108,
Углеводы-346