

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
200	Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
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-534, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-95

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	"Салат из цветной капусты, овощей и плодов" <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250	Солянка домашняя <i>Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9
100	Котлеты из птицы припущенные <i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное, Филе куриное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
30	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
180	Капуста тушеная <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная, Морковь, Мука, Масло растительное</i>	Ккал-165, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-18

200	Компот из свежесзаморож. ягод <i>Сахар, Черноплодная рябина</i>	Ккал-38, Углеводы-9
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-783, Белки-33, Жиры-44, Углеводы-67
<u>Полдник</u>		
85	Ватрушка слоёная с творогом <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%</i>	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
200	Нектар апельсиновый	
Итого за Полдник		Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
<u>Ужин</u>		
60	Пряник	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
150	Мандарины	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
250	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина лопатка б/к, Картофель, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-554, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-34
200	Напиток лимонный <i>Лимоны, Сахар</i>	Ккал-95, Углеводы-25
5	Хлеб пшеничный <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-790, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-88
Итого за		Ккал-2 462, Белки-87, Жиры-111, Углеводы-287