

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Молоко., Масло сливочное, Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная</i>	Ккал-147, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-10, Углеводы-2

Итого за Завтрак Ккал-648, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-57

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
50	Зеленый горошек	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-3
250	"Борщ с капустой и картофелем" <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
15	Мясо для 1 блюд <i>Говядина лопатка б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
120	"Котлеты" <i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
30	Соус красный кислосладкий <i>Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная</i>	Ккал-30, Жиры-1, Углеводы-6

180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	Сок яблочный	
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-980, Белки-45, Жиры-44, Углеводы-99
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с повидлом <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Джем, Масло растительное</i>	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-298, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-66
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
100	Кижуч припущенный <i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	Ккал-193, Белки-27, Жиры-10
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-645, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-71
Итого за		Ккал-2 570, Белки-115, Жиры-104, Углеводы-292