

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 Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная ячневая Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-555, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-75

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
300	Солянка домашняя Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
120	Кнели из кур с рисом Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-316, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-9

150	Перловка гарнир <i>Крупа перловая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
230	Картофель отварной <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	Сок	
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-1 049, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-115
<u>Полдник</u>		
60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Молоко кипяченое	Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		Ккал-206, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-31
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
100	Рыба запеченная (минтай) <i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
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-588, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-81
<u>Вт. ужин</u>		
200	Ряженка	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
Итого за Вт. ужин		Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8

