

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-576, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-79

Вт.завтрак

110	Колбасные изделия, запеченные в тесте	Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33
	Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Сосиски, Масло растительное	
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-327, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-33

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная	
300	Солянка домашняя	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная	
175	Говядина в кисло-сладком соусе	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16
	Говядина тз б/к, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная	

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	Нектар апельсиновый	
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-1 181, Белки-51, Жиры-50, Углеводы-134
<u>Полдник</u>		
100	Пряник	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-170, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
<u>Ужин</u>		
174	Апельсины	Ккал-133, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
100	Рыба запеченная (минтай) <i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
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
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-10, Углеводы-2
Итого за Ужин		Ккал-548, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-71
<u>Вт. ужин</u>		
200	Кефир	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
Итого за Вт. ужин		Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18

Итого за Ккал-2 959, Белки-123, Жиры-118,
Углеводы-355