

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	Колбаса п/к порциями	Ккал-138, Белки-5, Жиры-13
250	"Каша молочная пшеничная жидкая" <i>Крупа пшеничная, Вода, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-791, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-96

Вт.завтрак

250	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное</i>	Ккал-649, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-49
50	Соус брусничный <i>Сахар, Крахмал, Брусника</i>	Ккал-42, Углеводы-11
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10

Итого за Вт.завтрак Ккал-729, Белки-56, Жиры-27, Углеводы-69

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

100	Горбуша припущенная <i>Горбуша потр.с-м, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-194, Белки-25, Жиры-10, Углеводы-1
230	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
200	Компот из черной смородины <i>Смородина, Сахар</i>	Ккал-130, Углеводы-32
58	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 112, Белки-47, Жиры-37, Углеводы-152
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Домашняя <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
200	Сок яблочный	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Ккал-456, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-76
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
120	"Котлеты" <i>Говядина т3 б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
75	Соус молочный на цельном молоке <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
230	Гречка вязская <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-212, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-33
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
60	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-1 095, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-140
<u>Вт. ужин</u>		
200	Бифилин-М 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Вт. ужин		Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за		Ккал-4 293, Белки-184, Жиры-152, Углеводы-540