

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная кукурузная	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, 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-601, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
100	Перец сладкий	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-5
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, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная	
120	Рыба тушеная с овощами	Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11
	Горбуша , Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
230	Рис припущенный	Ккал-66, Жиры-7
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	Брусника, Сахар	
38	Хлеб пшеничный	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21

50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-692, Белки-47, Жиры-32, Углеводы-69
<u>Полдник</u>		
50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Соль йодированная</i>		
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
<i>Сахар, Вишня</i>		
Итого за Полдник		Ккал-290, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-44
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
<i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>		
120	Котлеты из говядины	Ккал-365, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-19
<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>		
30	Соус красный (основной)	Ккал-17, Жиры-1, Углеводы-2
<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
<i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>		
200	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
<i>Сахар, Курага</i>		
20	Хлеб пшеничный	Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-1 015, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-136
Итого за		Ккал-2 598, Белки-106, Жиры-105, Углеводы-328