

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	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

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	
230	Картофель отварной	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
	Картофель, Зелень, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Нектар апельсиновый	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	

20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-1 004, Белки-46, Жиры-48, Углеводы-101
<u>Полдник</u>		
60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-239, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-34
<u>Ужин</u>		
185	Бананы	Ккал-178, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39
100	Овощи отварные	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
100	Рыба запеченная (минтай)	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
	Мука, Масло растительное, Минтай филе	
30	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-10, Углеводы-2
Итого за Ужин		Ккал-593, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-83
Итого за		Ккал-2 412, Белки-103, Жиры-92, Углеводы-297