

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
50	Сосиски	Ккал-153, Белки-8, Жиры-13
250	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
60	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-852, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-108

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из капусты и клюквы <i>Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
300	Свекольник <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана</i>	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
250	Жаркое по-домашнему <i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
200	"Компот из свежих плодов (яблоки)" <i>Яблоки, Сахар</i>	Ккал-47, Углеводы-12
80	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 136, Белки-43, Жиры-45,
Углеводы-140

Полдник

100 Пирожок с джемом Ккал-298, Белки-6, Жиры-2,
Углеводы-66

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Джем, Масло растительное

200 Молоко кипяченое Ккал-120, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-9

Итого за Полдник Ккал-418, Белки-12, Жиры-8,
Углеводы-75

Ужин

300 Груши

100 Салат из свежих огурцов Ккал-57, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-2

Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная

50 Лук репчатый маринованный

Лук репчатый, Масло растительное

300 Плов из птицы Ккал-480, Белки-28, Жиры-39,
Углеводы-5

*Цыплята бройлерные, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное,
Соль йодированная*

200/7 Чай с лимоном Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

60 Хлеб пшеничный Ккал-246, Белки-8, Жиры-2,
Углеводы-50

батон, хлеб пшеничный

50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-873, Белки-38, Жиры-47,
Углеводы-78

Итого за Ккал-3 278, Белки-120, Жиры-135,
Углеводы-401