

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 ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-563, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-74

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками <i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
300	Солянка домашняя <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
100	"Говядина тушеная с черносливом" <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-382, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-20
230	Картофель отварной <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-1 002, Белки-44, Жиры-44,
Углеводы-110

Полдник

100 **Булочка Ванильная**

Ккал-372, Белки-7, Жиры-13,
Углеводы-56

Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.

200 **Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-402, Белки-7, Жиры-13,
Углеводы-64

Ужин

170 **Апельсины**

Ккал-130, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-26

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

120 **Кета припущенная**

Ккал-218, Белки-29, Жиры-11,
Углеводы-1

Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)**

Ккал-47, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-4

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

5 **Хлеб пшеничный**

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

батон, хлеб пшеничный

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-519, Белки-34, Жиры-21,
Углеводы-47

Итого за Ккал-2 486, Белки-103, Жиры-100,
Углеводы-295