

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 <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
20	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-601, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-79

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный запеченный <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
30	Соус клюквенный <i>Сахар, Крахмал, Клюква</i>	Ккал-15, Углеводы-4
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-513, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-54

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
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, Лимоны, Соль йодированная

120	Рыба тушеная с овощами	Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11
	<i>Кета, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	Рис припущенный	Ккал-66, Жиры-7
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
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

Полдник

50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, 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

Ужин

125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
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-959, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-122

Вт. ужин

200 *Варенец*

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Вт. ужин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 161, Белки-142, Жиры-129,
Углеводы-376