

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
250	Суп молочный с крупой <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-459, Белки-15, Жиры-25,
Углеводы-43

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</i>	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-270, Белки-12, Жиры-11,
Углеводы-31

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из цветной капусты, овощей и плодов <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное</i>	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
250	Суп картофельный с геркулесом <i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
120	Рыба запечённая <i>Мука, Масло растительное, Терпуг</i>	Ккал-225, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5

50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	Овощи отварные.	Ккал-40, Жиры-4
	<i>Смесь "Европейская", Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	"Компот из малины"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	
58	Хлеб пшеничный	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 179, Белки-57, Жиры-40, Углеводы-143
<u>Полдник</u>		
125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
10	Варенье порционное	Ккал-20, Углеводы-5
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
100	Овощи отварные	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
	<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	
230	Мясо духовое	Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар, Вода</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-608, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-65
<u>Вт. ужин</u>		
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-2 737, Белки-128, Жиры-113,
Углеводы-300