

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	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
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-596, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-78

Обед

4	Зелень	Ккал-2
001	Чеснок	
100	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
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
120	Кижуч припущенный <i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	Ккал-232, Белки-32, Жиры-11
230	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный	Ккал-79, Белки-2, Углеводы-17
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Обед Ккал-639, Белки-47, Жиры-28,
Углеводы-52

Полдник

50 **Рожок песочный с сахаром** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-279, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-42

Ужин

170 **Яблоки** Ккал-80, Белки-1, Углеводы-19

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

120 **"Котлеты"** Ккал-421, Белки-26, Жиры-28,
Углеводы-18

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Соль йодированная

50 **Соус красный (основной)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-4

Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

230 **Макаронные изделия отварные** Ккал-329, Белки-9, Жиры-9,
Углеводы-54

Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Отвар шиповника** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

20 **Хлеб пшеничный** Ккал-53, Белки-2, Углеводы-11

10 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-7, Углеводы-1

Итого за Ужин Ккал-1 117, Белки-40, Жиры-43,
Углеводы-143

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-2 738, Белки-115, Жиры-112,
Углеводы-323