

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 Маасдам"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	Каша молочная манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
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-566, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-70

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1 вариант <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 с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
Итого за Вт.завтрак		Ккал-300, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-39

Обед

1	Зелень	
100	Фасоль отварная с луком и томатом <i>Фасоль красная, Соль йодированная, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное</i>	Ккал-181, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-23
300/15	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-130, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-13
75/25	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1

100	Рыба запеченная <i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</i>	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
230	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Зеленъ, Соль йодированная</i>	Ккал-224, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-36
200	Компот из вишни <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10
47	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 260, Белки-66, Жиры-49, Углеводы-137

Полдник

100	Булочка Домашняя <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
200	Напиток ягодный (клюквенный) <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-33, Углеводы-8

Итого за Полдник Ккал-405, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-64

Ужин

243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
100	Поджарка из говядины <i>Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-3
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8

Итого за Ужин Ккал-1 260, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-180

Вт. ужин

200 *Йогурт*

Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Вт. ужин Ккал-140, Белки-10, Жиры-3,
Углеводы-17

Итого за Ккал-3 932, Белки-154, Жиры-135,
Углеводы-507