

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	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-459, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-43

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из цветной капусты ,овощей и плодов	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
	Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное	
300	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
	Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Сметана, Соль йодированная	
120	Горбуша припущенная	Ккал-232, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-1
	Горбуша , 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	
230	Овощи отварные	Ккал-40, Жиры-4
	Смесь "Европейская", Масло сливочное , Соль йодированная	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная	

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-1 212, Белки-63, Жиры-42, Углеводы-142
<u>Полдник</u>		
100	Пряник	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
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</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-655, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-76
Итого за		Ккал-2 377, Белки-110, Жиры-93, Углеводы-271