

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	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
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-558, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-79

Вт.завтрак

100	Пряник	Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные <i>Брокколи см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
100	Морковь отварная <i>Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-35, Белки-1, Углеводы-7
300	Солянка домашняя <i>Говядина, 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	Рыба тушеная с овощами <i>Кижуч, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-272, Белки-28, Жиры-13, Углеводы-11

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-727, Белки-47, Жиры-31, Углеводы-70
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Веснушка	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
	<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i>	
200	Нектар персик- яблоко	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
Итого за Полдник		Ккал-439, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-86
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Салат из белокочанной капусты с яблоками	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
	<i>Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	
120	"Котлеты"	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	
50	Соус красный (основной)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	Макаронные изделия отварные	Ккал-329, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-54
	<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-1 124, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-144
<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-3 003, Белки-120, Жиры-107, Углеводы-398