

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
50	Колбаса п/к порциями	Ккал-230, Белки-9, Жиры-21
250	Каша молочная пшеничная <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
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-852, Белки-29, Жиры-45, Углеводы-84

Вт.завтрак

200	"Омлет с сыром" <i>Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Сыр Российский, Соль йодированная</i>	Ккал-303, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-5
200	Отвар шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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 Вт.завтрак		Ккал-508, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-50

Обед

1	Зелень	
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

250	Жаркое по-домашнему	Ккал-454, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	<i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-87, Углеводы-23
	<i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	
80	Хлеб пшеничный	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-1 084, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-144

Полдник

100	Пирожок с морковью и изюмом	Ккал-258, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-41
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Морковь, Изюм, Масло сливочное, Масло растительное</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	

Итого за Полдник Ккал-289, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-48

Ужин

243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
120	"Шницели"	Ккал-316, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-19
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i>	
50	Соус томатный	Ккал-32, Жиры-2, Углеводы-3
	<i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из изюма	Ккал-76, Углеводы-18
	<i>Изюм, Сахар</i>	
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-1 330, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-207

Итого за Ккал-4 062, Белки-150, Жиры-153,
Углеводы-533