

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 "Швейцарский"	Ккал-105, Белки-7, Жиры-8
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-597, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-79

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-5
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	Форель тушеная в томате с овощами <i>Форель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-227, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-6
230	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	Напиток брусничный <i>Брусника, Сахар, Вода</i>	Ккал-37, Углеводы-9
38	Хлеб пшеничный	Ккал-100, Белки-3, Углеводы-21

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-646, Белки-39, Жиры-30,
Углеводы-58

Полдник

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

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

200 **Нектар персик- яблоко** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Итого за Полдник Ккал-359, Белки-5, Жиры-11,
Углеводы-60

Ужин

220 **Яблоки** Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 **Салат из белокочанной капусты с яблоками** Ккал-90, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-10

Капуста белокочанная, 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, Сухари панировочные., 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

60 **Печенье** Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24

200 **Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

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

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-1 243, Белки-45, Жиры-44,
Углеводы-168

Итого за Ккал-2 845, Белки-106, Жиры-109,
Углеводы-366