

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-275, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-49
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
25	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Завтрак Ккал-604, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-82

Вт.завтрак

50	Рожок песочный с сахаром <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

Итого за Вт.завтрак Ккал-341, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-58

Обед

2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
100	Салат из белокочанной капусты с яблоками <i>Капуста белокочанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
300	Солянка домашняя <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
100	"Говядина тушеная с черносливом" <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-382, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-20

150	Перловка гарнир <i>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
230	Картофель отварной <i>Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37
200	"Компот из малины" <i>Малина, Сахар</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-1 215, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-146
<u>Полдник</u>		
125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
10	Варенье порционное	Ккал-20, Углеводы-5
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9
<u>Ужин</u>		
250	Апельсины	Ккал-191, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-38
100	Овощи отварные <i>Смесь "Царская", Соль йодированная</i>	
120	Кижуч припущенный <i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	Ккал-232, Белки-32, Жиры-11
50	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
200	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Жиры-6
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-40, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-697, Белки-42, Жиры-23, Углеводы-79
<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-3 077, Белки-132, Жиры-114,
Углеводы-382