

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-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
250	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-603, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-71

Вт.завтрак

60	Гребешок слоёный <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
50	Сельдь с луком <i>Сельдь слабосоленая, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Ккал-104, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-1
300	Свекольник <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана</i>	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22
250	Жаркое по-домашнему <i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

200	"Компот из свежих плодов (яблоки)"	Ккал-47, Углеводы-12
	<i>Яблоки, Сахар</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-919, Белки-41, Жиры-47, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с капустой	Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень</i>	
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-373, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-45
<u>Ужин</u>		
180	Бананы	Ккал-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
	<i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	Лук репчатый маринованный	
	<i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
300	Плов из птицы	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
	<i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-871, Белки-35, Жиры-46, Углеводы-79
<u>Вт. ужин</u>		
200	Ряженка	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
Итого за Вт. ужин		Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
Итого за		Ккал-3 252, Белки-119, Жиры-165, Углеводы-321