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 Маасдам"***	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
250	***Суп молочный с крупой***	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
	Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное, Сахар, Соль йодированная	
200	***Чай с сахаром***	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Завтрак	Ккал-450, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-44
	Вт.завтрак	
200	***Омлет с сыром***	Ккал-359, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-5
	Яйцо, Молоко., Масло сливочное, Сыр Российский, Соль йодированная	
200	***"Кофейный напиток с молоком"***	Ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-15
	Кофейный напиток, Сахар, Молоко.	
10	***Хлеб пшеничный***	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
	батон, хлеб пшеничный	
20	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-13, Углеводы-3
	Итого за Вт.завтрак	Ккал-509, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-31
	Обед	
1	***Зелень***	
100	***Салат из цветной капусты ,овощей и плодов***	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
	Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное	
300	***Суп картофельный с геркулесом***	Ккал-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21

Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная

250	***Мясо духовое***	Ккал-443, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-24

Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука

200	***"Компот из малины"***	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

Малина, Сахар

58	***Хлеб пшеничный***	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48

батон, хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 050, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-115

Полдник

100	***Пирожок с морковью и изюмом***	Ккал-258, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-41

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Морковь, Изюм, Масло сливочное, Масло растительное

200	***Сок***	

Итого за Полдник Ккал-258, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-41

Ужин

300	***Груши***	
100	***"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"***	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12

Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

100	***Рыба запеченная***	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4

Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг

50	***Соус молочный (для подачи к блюду)***	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

230	***Овощи отварные***	Ккал-40, Жиры-4

Смесь "Европейская", Масло сливочное, Соль йодированная

200	***Булгур отварной***	Ккал-318, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-51

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная

200	***Напиток брусничный***	Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

30	***Хлеб пшеничный***	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25

батон, хлеб пшеничный

30	***Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)***	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

	Итого за Ужин	Ккал-881, Белки-43, Жиры-31, Углеводы-108
	Вт. ужин	
200	***Бифилин-М 200г***	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Вт. ужин	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за	Ккал-3 258, Белки-148, Жиры-143, Углеводы-346