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
60	Сосиски	Ккал-183, Белки-10, Жиры-15
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
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-719, Белки-23, Жиры-36, Углеводы-75

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога <i>Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Масло сливочное</i>	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус молочный сладкий <i>Мука, Молоко., Масло сливочное, Сахар</i>	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-574, Белки-46, Жиры-24, Углеводы-46

Обед

001	Чеснок	
100	Салат из капусты и клюквы <i>Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
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 т3 б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23

200	Сок яблочный	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-866, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-83
<u>Полдник</u>		
100	Сдоба обыкновенная	Ккал-262, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-47
	<i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-382, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-57
<u>Ужин</u>		
170	Бананы	Ккал-163, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-36
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 куриное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-845, Белки-34, Жиры-46, Углеводы-75
<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-3 555, Белки-159, Жиры-173, Углеводы-343