

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
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-563, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-74

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1 вариант <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса вареная, Сыр Российский, Помидоры, Зелень, Томатная паста, Масло растительное</i>	Ккал-270, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-31
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-270, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-31

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками <i>Капуста белокачанная, 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, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-161, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10
100	"Говядина тушеная с черносливом"	Ккал-372, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-18

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная

150 **Перловка гарнир** Ккал-177, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33

Крупа перловая, Масло сливочное, Соль йодированная

230 **Картофель отварной** Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37

Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная

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

Малина, Сахар

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

Батон, Хлеб пшеничный

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

Итого за Обед Ккал-1 143, Белки-46, Жиры-49, Углеводы-132

Полдник

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

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная

200 **Молоко кипяченое** Ккал-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7

Итого за Полдник Ккал-336, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-42

Ужин

180 **Апельсины** Ккал-138, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-27

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

120 **Кижуч припущенный** Ккал-232, Белки-32, Жиры-11

Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная

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

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

200 **Рис припущенный** Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Ккал-40, Углеводы-11

Чай, Сахар

5 **Хлеб пшеничный** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Батон, Хлеб пшеничный

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

Итого за Ужин Ккал-567, Белки-38, Жиры-22, Углеводы-53

Вт. ужин

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-2 984, Белки-128, Жиры-124,
Углеводы-339