

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-66, Белки-4, Жиры-5
250	Каша молочная пшеничная Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	Какао с молоком Какао, Сахар, Молоко.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
60	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-851, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-117

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный паровой Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное	Ккал-517, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-46
30	Соус черничный Сахар, Крахмал, Черника	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-542, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-53

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
100	Овощи отварные Смесь "Европейская", Соль йодированная	
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

250	Жаркое по-домашнему	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
	<i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-87, Углеводы-23
	<i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</i>	
80	Хлеб пшеничный	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 086, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-144
<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	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
		Ккал-284, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
	<i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
	<i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>	
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Компот из изюма	Ккал-76, Углеводы-18
	<i>Изюм, Сахар</i>	
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-1 075, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-152
<u>Вт. ужин</u>		
200	Йогурт	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Вт. ужин	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
-------------------	--

Итого за	Ккал-3 979, Белки-158, Жиры-143, Углеводы-527
----------	--