

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 манная жидкая <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-266, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-40
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-574, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-69

Вт.завтрак

100	Пицца школьная, 1вариант <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Колбаса п-к, 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 картофельный с кукурузой и морковью <i>Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-107, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-12
300	Щи из свежей капусты с картофелем <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-124, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-12
75/25	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень говяжья, Сметана, Мука, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Ккал-222, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-1

120	Рыба запеченная	Ккал-226, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-5
	<i>Мука, Соль йодированная, Масло растительное, Терпуг</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 с овощами	Ккал-327, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-52
	<i>Крупа рисовая (кругл), Масло растительное, Соль йодированная, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
47	Хлеб пшеничный	Ккал-193, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-39
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 310, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-140
<u>Полдник</u>		
60	Печенье	Ккал-119, Белки-4, Углеводы-24
200	Сок яблочный	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Ккал-203, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-44
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Салат из свежих помидоров	Ккал-112, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-5
	<i>Помидоры, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
135	Поджарка из говядины	Ккал-492, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-5
	<i>Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
200	Напиток из шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	<i>Шиповник, Сахар</i>	
50	Хлеб пшеничный	Ккал-205, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-42
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
60	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-40, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Ккал-1 349, Белки-49, Жиры-59, Углеводы-156
<u>Вт. ужин</u>		
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-3 815, Белки-152, Жиры-159,
Углеводы-448