

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
250	Суп молочный с крупой <i>Молоко., Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-25
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-595, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-55

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Салат из цветной капусты ,овощей и плодов <i>Цветная капуста см, Помидоры, Огурцы, Яблоки, Масло растительное</i>	Ккал-142, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
250	Суп картофельный с геркулесом <i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное , Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-17
100	Рыба запеченная <i>Мука, Кижуч, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
30	Соус молочный (для подачи к блюду) <i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-28, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
150	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-26, Жиры-3
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

200	Сок яблочный	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-895, Белки-47, Жиры-33, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
150	"Пудинг из творога (запеченный)"	Ккал-179, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-31
	<i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Соль йодированная</i>	
30	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-240, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-47
<u>Ужин</u>		
125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
30	Зеленый горошек	Ккал-12, Белки-1, Углеводы-2
50	Икра кабачковая	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
230	Мясо духовое	Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22
	<i>Говядина лопатка б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука</i>	
200	Напиток брусничный	Ккал-37, Углеводы-9
	<i>Брусника, Сахар</i>	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-707, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-76
Итого за		Ккал-2 437, Белки-105, Жиры-100, Углеводы-276