

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

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
100	Помидоры порционные	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
250	Жаркое по-домашнему Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
200	Компот из свежесзаморож. ягод Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод	Ккал-87, Углеводы-23
80	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

		Итого за Обед	Ккал-1 060, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-141
		<u>Полдник</u>	
100	<i>Пирожок с капустой</i>		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	<i>Чай с сахаром</i>		Ккал-31, Углеводы-8
<i>Чай, Сахар</i>			
		Итого за Полдник	Ккал-284, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-44
		<u>Ужин</u>	
243	<i>Бананы</i>		Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
50	<i>Капуста пекинская</i>		Белки-2, Жиры-2, Углеводы-6
100	<i>Котлеты из птицы припущенные</i>		Ккал-275, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-10
<i>Хлеб пшеничный, Молоко., Масло сливочное , Филе грудки индейки, Соль йодированная</i>			
50	<i>Соус молочный (для подачи к блюду)</i>		Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>			
200	<i>Рис припущенный</i>		Ккал-57, Жиры-6
<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>			
200	<i>Компот из изюма</i>		Ккал-76, Углеводы-18
<i>Изюм, Сахар</i>			
60	<i>Хлеб пшеничный</i>		Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
<i>батон, хлеб пшеничный</i>			
50	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>		Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
		Итого за Ужин	Ккал-968, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-146
		Итого за	Ккал-3 163, Белки-113, Жиры-111, Углеводы-448