

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
50	Сосиски	Ккал-153, Белки-8, Жиры-13
250	Каша молочная ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко1л, 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
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-627, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-79

Вт.завтрак

200	Пудинг творожный запеченный <i>Творог 9%, Крупа манная, Сахар, Яйцо, Изюм, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные,, Соль йодированная</i>	Ккал-498, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-50
30	Соус молочный сладкий <i>Мука, Молоко1л, Масло сливочное, Сахар</i>	Ккал-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7
200	Чай без сахара	

Итого за Вт.завтрак Ккал-552, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-57

Обед

1	Зелень	
001	Чеснок	
30	"Огурцы соленые"	Ккал-2
30	Перец сладкий	Жиры-1, Углеводы-2
300	Свекольник <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана</i>	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22

120	Форель припущенная <i>Форель , Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-218, Белки-30, Жиры-10
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко1л, Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Компот из вишни <i>Сахар, Вишня</i>	Ккал-42, Углеводы-10
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-782, Белки-43, Жиры-28, Углеводы-90
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с джемом <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Джем, Масло растительное</i>	Ккал-298, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-66
200	Молоко кипяченое	Ккал-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Ккал-418, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-75
<u>Ужин</u>		
150	Мандарины	Ккал-57, Белки-1, Углеводы-13
100	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
50	Лук репчатый маринованный <i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
250	Плов из птицы <i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-400, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-4
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-707, Белки-30, Жиры-39, Углеводы-62
<u>Вт. ужин</u>		
200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Вт. ужин		Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22

Итого за Ккал-3 243, Белки-142, Жиры-128,
Углеводы-383