

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 Советский"	Ккал-116, Белки-8, Жиры-10
250	Суп молочный с крупой <i>Молоко сухое, 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
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 Завтрак		Ккал-546, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-60

Вт.завтрак

200	Омлет натуральный <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко сухое, Соль йодированная</i>	Ккал-321, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-4
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
10	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Вт.завтрак		Ккал-413, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-25

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

300	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-154, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-21
	<i>Крупа овсяная "геркулес", Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Сметана, Соль йодированная</i>	
230	Мясо духовое	Ккал-408, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-22
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Мука</i>	
200	"Компот из ежевики"	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Ежевика, Сахар</i>	
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-839, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-78

Полдник

100	Пирожок с Вишней	Ккал-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48
	<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вишня, Крупа манная, Масло растительное</i>	
200	Сок яблочный	

Итого за Полдник Ккал-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48

Ужин

200	Бананы	Ккал-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42
100	"Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком"	Ккал-108, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-12
	<i>Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
100	Рыба запеченная	Ккал-188, Белки-21, Жиры-10, Углеводы-4
	<i>Мука, Кижуч, Соль йодированная, Масло растительное</i>	
50	Соус молочный (для подачи к блюду)	Ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>Молоко сухое, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
230	Овощи отварные	Ккал-40, Жиры-4
	<i>Смесь "Европейская", Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
180	Булгур отварной	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
	<i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</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-1 085, Белки-45, Жиры-31,
Углеводы-156

Вт. ужин

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-3 287, Белки-142, Жиры-132,
Углеводы-383