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
60	Сосиски	Ккал-157, Белки-7, Жиры-14
250	"Каша молочная пшеничная жидкая" <i>Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-285, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
40	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-810, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-96

Вт.завтрак

200	Пудинг из творога с яблоками <i>Яблоки, Сухари панировочные,, Яйцо, Сахар, Сметана, Творог 9%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22
200	Сок	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-393, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-22

Обед

1	Зелень.	
001	Чеснок	
17	Капуста пекинская	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
100	Икра свекольная <i>Свекла, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-125, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-11
300	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-154, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20

175	<i>Говядина в кисло-сладком соусе</i>	Ккал-388, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-16
	<i>Говядина тз б/к, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	
230	<i>Картофельное пюре с цельным молоком</i>	Ккал-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная</i>	
200	<i>"Компот из малины"</i>	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
	<i>Малина, Сахар</i>	
58	<i>Хлеб пшеничный</i>	Ккал-238, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
50	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 215, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-144
<u>Полдник</u>		
50	<i>Сдоба слоеная с сыром</i>	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	
200	<i>Чай с сахаром</i>	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
Итого за Полдник		Ккал-283, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-28
<u>Ужин</u>		
300	<i>Груши</i>	
100	<i>Котлеты мясо-картофельные</i>	Ккал-291, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-8
	<i>Говядина тз б/к, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная, Сухари панировочные,</i>	
75	<i>Соус молочный на цельном молоке</i>	Ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7
	<i>Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная</i>	
180	<i>Гречка вязская</i>	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	
230	<i>Гарнир сложный с морковью</i>	Ккал-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко., Морковь, Соль йодированная</i>	
200	<i>Напиток лимонный</i>	Ккал-95, Углеводы-25
	<i>Лимоны, 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-1 089, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-151

Вт. ўжин

200 **Варенец**

Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Вт. ўжин Ккал-106, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-8

Итого за Ккал-3 895, Белки-153, Жиры-170,
Углеводы-449