

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
250	Каша молочная ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., 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
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-563, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-74

Вт.завтрак

50	Вафли	Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39
200	Сок яблочный	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-176, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-39

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из белокачанной капусты с яблоками <i>Капуста белокачанная, Морковь, Яблоки, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Чеснок, Соль йодированная</i>	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10
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
100	Поджарка из говядины <i>Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-3
230	Картофель отварной	Ккал-228, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-37

Картофель, Зелень, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток ягодный (клюквенный)** Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Клюква

10 **Хлеб пшеничный** Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Обед Ккал-941, Белки-37, Жиры-48,
Углеводы-92

Полдник

100 **Пряник** Ккал-50, Белки-2, Углеводы-10

200 **Молоко кипяченое** Ккал-87, Белки-4, Жиры-5,
Углеводы-7

Итого за Полдник Ккал-137, Белки-6, Жиры-5,
Углеводы-17

Ужин

180 **Апельсины** Ккал-138, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-27

100 **Овощи отварные**

Смесь "Европейская", Соль йодированная

120 **Форель припущенная** Ккал-218, Белки-30, Жиры-10

Форель, Лук репчатый, Соль йодированная

50 **Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-47, Белки-1, Жиры-3,
Углеводы-4

Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная

200 **Рис припущенный** Ккал-57, Жиры-6

Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Ккал-40, Углеводы-11

Чай, Сахар

5 **Хлеб пшеничный** Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

батон, хлеб пшеничный

50 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

Итого за Ужин Ккал-554, Белки-36, Жиры-20,
Углеводы-53

Итого за Ккал-2 371, Белки-100, Жиры-96,
Углеводы-275